



Le Centre jeunesse
de la Mauricie et
du Centre-du-Québec



Programme d'aide au développement et à l'apprentissage des habiletés sociales

Direction de la qualité des services

2013

Document produit par :

Direction de la qualité des services
Centre jeunesse de la Mauricie et
du Centre-du-Québec

Rédaction :

David Turbis
Agent de planification, programmation et
recherche

Mise en page :

Lyne Blanchette
Technicienne en bureautique

Inspiré du Programme de développement des habiletés sociales, Paul Bernier, CJMCQ
2005 et de l'Approche cognitive comportementale, Leblanc M. et Leblanc Trudeau, P.,
Boscoville 2000.

Dépôt légal – 2013

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISBN version imprimée : 978-2-924258-02-6

ISBN version électronique : 978-2-924258-03-3

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la
source soit mentionnée.

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1 – INTRODUCTION

MISE EN CONTEXTE	2
Présentation du programme.....	2
L’OFFRE DE SERVICE DU CJMCQ	3
Le cadre de référence	3
Les finalités	4
Problématiques ciblées	5
PLAN D’INTERVENTION.....	6
APPROCHE COGNITIVE-COMPORTEMENTALE	7
Les interventions individuelles	7
Les interventions de groupe.....	8
Milieu de vie	8
RÔLES ET RESPONSABILITÉS	9
Adolescent	9
Milieu de vie (parent, famille d’accueil, etc.)	9
Personne autorisée.....	9
Éducateur CR	9

PARTIE 2 – NOTIONS THÉORIQUES

L’AUTO-OBSERVATION.....	2
LA RESTRUCTURATION COGNITIVE.....	5
Étape 1 : Le partage des résultats de l’analyse des auto-observations.....	6
Étape 2 : L’échange d’idées avec l’adolescent sur ces informations et l’identification d’alternatives prosociales	7
LES JEUX DE RÔLES.....	8
Pourquoi faire des jeux de rôles	8
Définition du jeu de rôles	8
Présentation du jeu de rôles	8
Déroulement du jeu de rôles.....	9
Type de retour.....	10
Quatre techniques pouvant être utilisées en jeu de rôles.....	14
Autres façons d’utiliser le jeu de rôles	15
MODÈLE PSYCHOÉDUCATIF	16
Composantes de la structure d’ensemble de l’activité	17
Les composantes.....	18
Les huit opérations professionnelles	21
L’observation.....	21
L’observation.....	22
L’évaluation préintervention	23
La planification	24
L’organisation.....	25
L’animation.....	25
L’utilisation	26
L’évaluation postsituationnelle.....	26
La communication.....	26
SCHÈMES RELATIONNELS	27
La considération.....	27
La sécurité.....	27
La confiance.....	28
La disponibilité	28
La congruence	29
L’empathie.....	29
PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS DE CHAQUE THÈME	30

PARTIE 3 – LE PAS DE RECUL

Préambule.....	1
Activité 1 LE MUR HUMAIN.....	2
Activité 2 LA FORÊT.....	6
Activité 4 JEU DE RÔLES : APPRENDRE À FAIRE UN PAS DE RECUL.....	11
Activité 5 J'OBSERVE DES PAS DE RECUL.....	14

PARTIE 4 - L'ÉCOUTE - COMMUNICATION

Préambule.....	2
Activité 6 LE TÉLÉPHONE ARABE.....	9
Activité 7 LES FILTRES DE L'ÉCOUTE.....	14
Activité 8 DIS-MOI QUOI DESSINER.....	17
Activité 9 SUIS-JE UN BON RÉCEPTEUR?.....	25
Activité 10 JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE L'ÉCOUTE.....	26
Activité 11 LE GUIDE ET L'AVEUGLE.....	28
Activité 12 J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI RÉUSSI À BIEN COMMUNIQUER.....	31
Activité 13 JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA COMMUNICATION.....	33
Activité 14 JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA COMMUNICATION.....	35
Activité 15 J'OBSERVE DES SITUATIONS DE COMMUNICATION.....	38

PARTIE 5 – LES ÉMOTIONS

Préambule.....	2
Activité 16 UNE ÉMOTION POSITIVE OU NÉGATIVE ET LE BALLON MESSENGER.....	11
Activité 17 J'IDENTIFIE MES SIGNAUX CORPORELS.....	16
Activité 18 JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR EXPRIMER MON ÉMOTION.....	20
Activité 19 J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI BIEN EXPRIMÉ MON ÉMOTION.....	23
Activité 20 FONCTIONNEMENT DU PRESTO.....	25
Activité 21 J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI MAL EXPRIMÉ MON ÉMOTION.....	29
Activité 22 JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR BIEN EXPRIMER MON ÉMOTION.....	31

PARTIE 6 - LES BESOINS

Préambule.....	2
Activité 23 L'ÉDEN.....	8
Activité 24 J'IDENTIFIE DEUX SITUATIONS OÙ J'AI EXPRIMÉ UN BESOIN.....	14
Activité 25 LE CERCLE INTIME.....	17
Activité 26 RÉFLEXION SUR MES BESOINS.....	21
Activité 27 JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR EXPRIMER MON BESOIN.....	22

PARTIE 7 - L'AUTORÉGULATION DE LA COLÈRE

Préambule.....	2
Activité 28 MAIS QU'EST-CE QU'IL RUMINE CELUI-LÀ?.....	6
Activité 29 J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI EXPRIMÉ MA COLÈRE.....	11
Activité 30 ON EST COMME ON SE PRÉPARE.....	13
Activité 31 J'IDENTIFIE DEUX SÉQUENCES DE COLÈRE.....	21
Activité 32 JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR RÉGULER MA COLÈRE.....	22
Activité 33 J'IDENTIFIE MES SIGNES DE COLÈRE.....	25
Activité 34 JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE NOS MOYENS.....	27
Activité 35 J'IDENTIFIE MES MOYENS D'AUTORÉGULATION.....	31
Activité 36 JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR RÉGULER MA COLÈRE.....	34

PARTIE 8 - LA GESTION DU STRESS

Préambule.....	2
Activité 37 LA RELAXATION; LA MÉTHODE PASSIVE.....	9
Activité 38 MES SOURCES DE STRESS.....	18
Activité 39 LA RELAXATION; LA MÉTHODE ACTIVE.....	22
Activité 40 JEU DE RÔLES, ON PRATIQUE LA RECETTE POUR GÉRER MON STRESS (I).....	28
Activité 41 J'IDENTIFIE MES INDICES DE STRESS.....	33

Activité 42	JEU DE RÔLES, ON PRATIQUE LA RECETTE POUR GÉRER MON STRESS (II)	34
Activité 43	MES MOYENS POUR GÉRER MON STRESS	39
PARTIE 9 - LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES		
Préambule		2
Activité 44	LA PETITE PLACE	7
Activité 45	QU'EST-CE QUE JE FAIS?	12
Activité 46	J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI RÉSOLU UN PROBLÈME	14
Activité 47	C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS? (VERSIONS I ET II)	16
Activité 48	C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS? (VERSIONS I ET II)	23
Activité 49	C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS? (VERSION III)	27
Activité 50	C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS? (VERSION III)	31
Activité 51	JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR RÉSOUDRE UN PROBLÈME	33
PARTIE 10 - LA RÉOLUTION DE CONFLITS		
Préambule		2
Activité 52	AU PLUS FORT LA POCHE	6
Activité 53	J'AI FAIM	22
Activité 54	J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI EU UN CONFLIT	24
Activité 55	JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA NÉGOCIATION	26
Activité 56	MES STRATÉGIES PRÉFÉRÉES	30
Activité 57	JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA « RECETTE POUR RÉSOUDRE UN CONFLIT »	33
Activité 58	QUELLES SONT MES STRATÉGIES	37
PARTIE 11 - BIBLIOGRAPHIE		
PARTIE 12 – CAHIER DU PARTICIPANT		

Partie 1 – Introduction



MISE EN CONTEXTE

Le Centre Jeunesse de la Mauricie et du Centre-du-Québec (CJMCQ) s'est doté d'un programme d'aide au développement et à l'apprentissage des habiletés sociales (PDHS) en 1998. Ce programme, conceptualisé par monsieur Paul Bernier, a été réédité pour une 3^e édition en septembre 2005. Le PDHS est basé sur le programme *Prends le Volant* (Potvin et al, 1992).

En décembre 2010, le CJMCQ s'est doté d'une nouvelle offre de service (Offre de service CJMCQ, 2010). C'est dans cette lignée que la direction de la qualité et des services (DQS) révisé le PDHS en tenant compte des meilleures pratiques en ce domaine.

Trois objectifs se dégagent de ce mandat :

- √ *Structurer le programme pour faciliter la compréhension et l'appropriation des notions théoriques.*
- √ *Rendre le programme transversal; être capable de l'offrir en groupe et en individuel (donc dans les milieux de réadaptation et les milieux de vie).*
- √ *Intégrer les meilleures pratiques en lien avec l'apprentissage des habiletés sociales et l'approche cognitive-comportementale.*

Présentation du programme

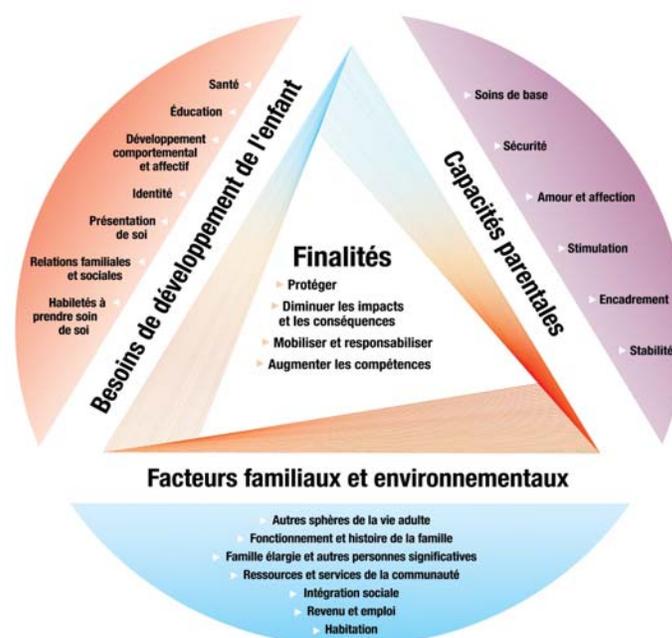
L'objectif principal du programme est de favoriser l'apparition de comportements prosociaux chez l'adolescent. À l'aide d'activités groupales et individuelles, l'intervenant aide l'adolescent à développer son savoir, soit les connaissances de base à acquérir et son savoir-faire, soit de faire pratiquer le comportement prosocial attendu. Huit thèmes sont abordés dans le programme : le pas de recul, l'écoute-communication, les émotions, les besoins, l'autorégulation de la colère, la gestion du stress, la résolution de problèmes, la résolution de conflits.

L'OFFRE DE SERVICE DU CJMCQ

Depuis son adoption en décembre 2010, l'Offre de service du CJMCQ permet d'utiliser un langage commun et de référer aux mêmes paramètres pour définir le progrès de l'adolescent. Elle vise à améliorer le fonctionnement des collaborations; à favoriser les échanges d'information; à faciliter les références; à assurer une meilleure planification et prestation de services; à offrir des interventions plus adéquates et efficaces permettant aux jeunes et à leur famille de recevoir des réponses constantes et adaptées à leurs besoins.

Le cadre de référence

Le cadre de référence clinique du CJMCQ s'appuie sur le cadre de référence britannique¹ des besoins de développement de l'enfant qui a été élaboré afin de guider et de faciliter la collaboration avec les figures parentales et tous les établissements et organismes offrant des services à l'enfant et à sa famille. Il est composé de plusieurs dimensions qui démontrent que la protection et la promotion du bien-être d'un enfant découlent de l'interdépendance entre ses besoins développementaux, la capacité des adultes significatifs (figures parentales) à répondre à chacun des besoins et la qualité de l'environnement familial et social qui apporte le support nécessaire à l'enfant et à ses figures parentales. Le programme de développement des habiletés sociales touche directement les besoins de l'enfant et va impacter sur les capacités parentales ainsi que sur les facteurs familiaux et environnementaux.



¹ Ward, H. & Rose, W. (2002). Approaches to Needs Assessment in Children's Services. London: J. Kingsley.

Les finalités

Conformément à l'*Offre de service du CJMCQ*, la spécificité de l'intervention en centre jeunesse est reliée à l'expertise clinique exigée par la complexité des problématiques et leurs impacts sur la sécurité et le développement du jeune. Le programme de développement des habiletés sociales touche aux quatre finalités :

⇒ **La protection**

Par exemple : permettre à un adolescent au potentiel suicidaire élevé d'exprimer ce qu'il vit, ce qu'il ressent ou l'aider dans sa résolution de problèmes.

⇒ **Diminuer les impacts et les conséquences**

Par exemple : favoriser un mouvement de recul lors de situations conflictuelles.

⇒ **Mobiliser et responsabiliser**

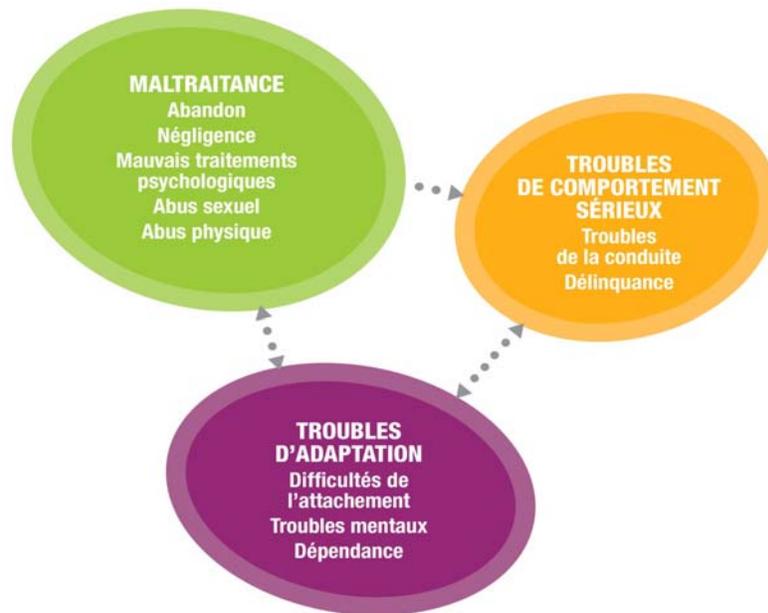
Par exemple : encourager la mise en action et la responsabilisation de l'adolescent à trouver des moyens pour gérer son stress ou pour autoréguler sa colère.

⇒ **Augmenter les compétences**

Par exemple : l'adolescent qui apprend ou applique des comportements prosociaux pour mieux écouter et communiquer avec ses parents.

Problématiques ciblées

La prestation de service du CJMCQ est organisée autour des problématiques de maltraitance, troubles de comportement sérieux et troubles d'adaptation. Cette structure vise à mieux cerner les problématiques et mettre autour de celles-ci les outils cliniques permettant d'approfondir l'analyse de la situation, de planifier l'intervention ainsi que **d'offrir des programmes adaptés aux besoins** de la clientèle. Le PDHS vise ces trois problématiques. Certains adolescents peuvent avoir des difficultés au niveau de leurs habiletés sociales dues à des problématiques vécues (maltraitance – troubles d'adaptation) ou des troubles de comportement qu'ils ont développés suite à ces difficultés.



PLAN D'INTERVENTION

Le PDHS offre des moyens pour l'atteinte d'objectifs du plan d'intervention² de l'adolescent aux professionnels (personne autorisée, éducateur CR, SIIM, psychologue, etc.) travaillant avec lui et son milieu de vie. Le PDHS permet aux intervenants de préciser les actions et les activités d'intervention découlant des objectifs ciblés suite à l'évaluation des besoins faite avec le modèle britannique (réf. : Guide de rédaction du plan d'intervention et du plan d'intervention intégré, CJMCQ, 2011). Ces actions doivent être planifiées par les différents intervenants et les résultats partagés entre eux, l'adolescent et son milieu de vie. Elles doivent aussi être saisies aux endroits ciblés dans le système clientèle jeunesse par l'intervenant responsable de l'activité. Par exemple, un éducateur-tuteur du centre de réadaptation qui fait une activité d'écoute en rencontre tutorale doit saisir cette activité et les résultantes dans son suivi d'activités à l'onglet « rencontre tutorale ». De plus, pour cet exemple, on doit retrouver cette activité dans la synthèse semaine de l'adolescent.

² Le terme « plan d'intervention » inclut le plan d'intervention intégré (P.I.I.) le plan de services individualisé (P.S.I.) et le plan de services individualisé intersectoriel (P.S.I.I.).

APPROCHE COGNITIVE-COMPORTEMENTALE

Les interventions cognitives-comportementales les plus courantes sont reliées à l'entraînement aux habiletés sociales (Leblanc et al. 1998). L'exposition aux habiletés sociales a pour objet de faire acquérir les habiletés nécessaires à un fonctionnement interpersonnel qui respecte les besoins de l'adolescent ainsi que ceux des membres de son entourage (Goldstein, 1988). Plusieurs types de programmes existent. Le CJMCQ a choisi de réviser son PDHS d'après les meilleures pratiques démontrées suite aux recommandations du rapport : « Programme de développement des habiletés sociales : rapport final d'évaluation de l'implantation et de l'évaluation des effets » (février 2010).

La grille d'auto-observation et la restructuration cognitive ont été retenues afin d'apporter une valeur ajoutée au programme. Cette grille et ce type d'intervention (Leblanc et al. 1998) permettent d'explorer le monde intérieur et la réalité comportementale de l'adolescent ainsi que de favoriser l'apparition de comportement prosociaux. L'intervenant peut ainsi avoir accès à la vision de l'adolescent concernant la situation, à ses pensées, aux émotions qu'il vit, au comportement qui en découle et à la perception de l'adolescent sur la conséquence à son comportement. Il peut ainsi travailler avec lui à modifier l'aspect déficitaire pour favoriser l'apparition de comportements prosociaux. On travaille ici plus en profondeur la dimension cognitive de l'approche, soit de modifier la pensée qui fait agir le comportement. Ces deux valeurs ajoutées sont décrites plus en détail à la partie *Notions théoriques*.

Pour ce qui est de la dimension comportementale, la technique du jeu de rôles a été remise en avant-plan dans le PDHS. Avec cette technique, on fait pratiquer le comportement prosocial attendu chez l'adolescent. La technique du jeu de rôles est décrite à la partie *Notions théoriques*.

Trois types d'interventions favorisent l'atteinte et la pérennité des comportements prosociaux de l'adolescent : les interventions individuelles, de groupe et celles dans le milieu de vie.

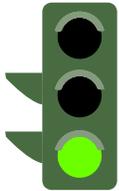
Les interventions individuelles

Il est important que les activités et les apprentissages demandés soient en lien avec les besoins de l'adolescent, ses capacités (ex. : niveau de maturité interpersonnelle) et qu'ils soient inscrits à l'intérieur d'un plan d'intervention.



Il est aussi important que les éléments soient repris au quotidien avec l'adolescent pour favoriser l'appropriation du comportement prosocial (reflet au quotidien, rencontre tutorale, rencontre de suivi, etc.).

Le cahier du participant est un moyen offert par ce programme pour favoriser l'intervention en tenant compte de l'unicité de l'adolescent.



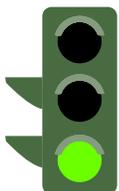
C'est la répétition de l'apprentissage qui va faire que l'adolescent va acquérir l'habileté visée et va consolider celle-ci dans son quotidien.

Les interventions de groupe

En centre de réadaptation, le type d'intervention de groupe est fort présent. Il est un bon moyen pour l'intervenant de favoriser des apprentissages en rejoignant le plus de personnes possible. De plus, la forme groupale permet à l'adolescent de pratiquer ses habiletés avec ses pairs et d'avoir des modèles.

Milieu de vie

Le milieu de vie doit être mis à partie de ces apprentissages. Il est favorisé de reprendre avec le milieu de vie les notions vues avec le programme à l'aide des activités individuelles ou de groupe. Il est démontré que les intervenants qui ont impliqué les membres de la cellule familiale ont les résultats les plus efficaces. Il est aussi possible, par exemple, qu'un parent ait de la difficulté avec l'écoute et qu'il puisse bénéficier des apprentissages du PDHS pour améliorer la communication avec son adolescent.



On peut donc offrir ce programme, en tout ou en partie, à l'adolescent et aussi à sa fratrie, son parent, sa famille d'accueil, etc.

RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Adolescent

- √ Participe activement aux activités qui lui sont proposées.
- √ Vise à généraliser ses acquis dans ses différents milieux de vie.

Milieu de vie (parent, famille d'accueil, etc.)

- √ Effectue les tâches demandées en fonction des apprentissages faits par l'adolescent.
- √ Participe activement aux activités qui lui sont proposées.
- √ Soutient l'adolescent dans le développement de ses comportements prosociaux.

Personne autorisée

- √ Évalue les besoins de développement de l'adolescent nécessitant un apprentissage au niveau des habiletés sociales.
- √ Planifie dans le plan d'intervention les objectifs et les moyens visés par cette évaluation.
- √ Offre les activités d'apprentissage sous forme de groupe ou en individuel à l'adolescent ou son milieu de vie.
- √ Travaille en collaboration avec les différents professionnels en vue de généraliser les acquis de l'adolescent.

Éducateur CR

- √ Offre les activités d'apprentissage sous forme de groupe ou en individuel à l'adolescent ou son milieu de vie.
- √ Travaille en collaboration avec les différents professionnels en vue de généraliser les acquis de l'adolescent.
- √ Intervient au quotidien avec les notions apprises par l'adolescent et s'ajuste à l'unicité de l'adolescent avec lequel il intervient.
- √ L'éducateur-tuteur est responsable de reprendre en individuel les activités offertes en groupe et de planifier les moyens, stratégies, activités à mettre en place pour favoriser l'atteinte des objectifs du P.I.I.

Partie 2 – Notions théoriques



Trois notions théoriques sont privilégiées pour le PDHS. L'auto-observation et la restructuration cognitive, les jeux de rôles et le modèle psychoéducatif.

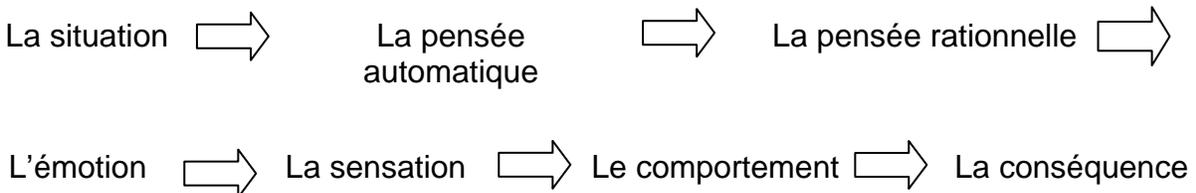
L'AUTO-OBSERVATION³

L'auto-observation est une des composantes du programme cognitif comportemental de Leblanc (2006) qui repose sur une notion spécifique de la séquence qui constitue la réponse essentielle de l'adolescent à une situation. L'auto-observation permet d'avoir accès à certaines composantes qui sont subjectives, intimes et internes à la personne et donc inobservables de l'extérieur.



La grille d'auto-observation donne l'occasion à l'adolescent d'exprimer le contenu de ses cognitions, émotions, sensations, comportements et conséquences qui sont dans des rapports interdépendants et à l'intervenant d'avoir accès à ces contenus.

La grille d'auto-observation retenue comprend toujours, et dans l'ordre, les éléments suivants (voir partie 2 – Notions théoriques – 4) :



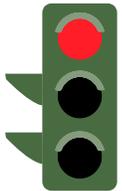
La vérification de la grille d'auto-observation de chaque adolescent devrait s'accomplir le plus rapidement possible à la suite de la complétion. Pour les personnes autorisées ou l'éducateur-tuteur qui demande une grille spécifique lors d'une sortie, etc., il est impossible de faire un retour immédiat, mais il est favorisé de le faire le plus rapproché possible.

³ Tiré de Leblanc et al. 2006.

La grille d'auto-observation permet :

- ⇒ **Une forme de renforcement positif à l'adolescent, car l'on tient compte de ce qu'il pense, ressent et de ce qu'il perçoit de la situation.**
- ⇒ **Elle garantit des données cliniques valables, car l'adolescent nous donne accès à son mode perceptuel ce qui évite de baser les interventions uniquement sur les perceptions des intervenants.**

Pour le PDHS, certaines activités demandent des auto-observations dirigées (avec des objectifs ciblés) et d'autres plus libres. Il est important de noter que le travail de l'intervenant **n'est pas de juger ce que l'adolescent a écrit**, mais bien d'avoir accès à ses cognitions, ses émotions et sa lecture des comportements et conséquences qui ne sont pas accessibles autrement que par ce qu'il veut bien nous livrer.



On ne devrait donc jamais demander à l'adolescent de changer une donnée selon nos observations, nos perceptions, mais on peut lui demander de préciser un contenu selon SA perception.

L'intervenant peut se servir de cette grille en tout temps comme moyen d'atteinte d'objectif avec l'adolescent. **Il est important de noter que cette grille ne doit pas être perçue comme une conséquence, mais bien comme une valeur ajoutée pour l'adolescent dans son cheminement.** Donc, on ne doit pas faire remplir une grille lors d'un retrait, par exemple, ce qui sera vu comme négatif par l'adolescent.



L'intervenant qui reçoit la grille d'auto-observation doit s'assurer que ce qui est écrit est lisible et clair sans juger, critiquer. Il n'est pas favorisé d'utiliser la restructuration cognitive sur-le-champ à moins d'avoir un lien très significatif avec l'adolescent.



Cependant, à la lecture de la grille d'auto-observation, l'intervenant se doit d'intervenir s'il voit un danger imminent pour l'adolescent ou pour autrui.

La grille d'auto-observation

Nom : _____ Date : _____

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR 	

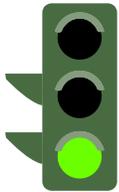
LA RESTRUCTURATION COGNITIVE

Il s'agit du type d'intervention privilégié pour les retours sur les grilles d'auto-observations en individuel avec l'adolescent et sa personne autorisée, son éducateur-tuteur, etc.



Il n'est pas privilégié de faire ce type d'intervention dès la réception de la grille d'auto-observation si on n'a pas un lien significatif avec l'adolescent.

La restructuration cognitive consiste à supprimer les distorsions cognitives et les erreurs de pensée de l'adolescent pour favoriser l'apparition de comportements prosociaux.



Ce type d'intervention est donc fait lorsqu'une restructuration cognitive est souhaitée. Lorsque le comportement prosocial est présent, les émotions sont bien régulées, les conséquences sont positives. On utilise ces grilles pour faire du renforcement positif à l'adolescent et favoriser le transfert de ses acquis dans les moments problématiques.

L'action de restructuration cognitive comprend deux étapes :

Étape 1 : Le partage des résultats de l'analyse des auto-observations

⇒ Ce partage traite des liens que l'adolescent doit faire entre les composantes de la chaîne de réponse cognitive-comportementale. Il est alors recommandé de procéder en comparant les composantes deux à deux dans l'ordre suivant :

- .. Pensée vs Émotion
- .. Émotion vs Sensation
- .. Pensée automatique vs Pensée rationnelle
- .. Comportement vs Conséquence
- .. Situation vs Comportement vs Conséquences

Avec ces liens on peut faire voir à l'adolescent, par exemple :

Émotion vs sensation : l'émotion qu'il nomme (colère) n'est pas en lien avec les sensations vécues (larmes qui coulent, tremblements, pas d'énergie).

Pensée automatique vs pensée rationnelle : pensée rationnelle (il veut m'aider) à réguler sa pensée automatique (« Chu tanné d'être en CR! »).

Situation vs comportement vs conséquence : situation (un gars me dit : « je vais te péter la gueule » au sport) vs comportement (je prends un pas de recul et je ne lui réponds pas) vs conséquence (mon éducateur me félicite et je suis bien fier de moi).

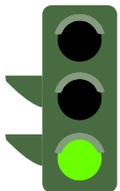
Étape 2 : L'échange d'idées avec l'adolescent sur ces informations et l'identification d'alternatives prosociales

Il est crucial que l'intervenant procède à cet échange. Il peut être facilité par le recours à la question suivante : « Cette situation peut-elle être considérée d'un autre point de vue? ». Cette question peut être complétée par des interrogations plus spécifiques selon les besoins :

- ⇒ Quels sont les comportements prosociaux alternatifs?
- ⇒ Aurait-il été possible de gérer autrement tes émotions ou leur intensité?
- ⇒ Aurait-il été possible d'appliquer les recettes apprises d'autorégulation de la colère, de gestion du stress, de résolution de problèmes, de communication, etc.?

Pendant l'action de restructuration cognitive, il est important :

- 1 Commencer par rechercher avec l'adolescent des comportements nouveaux dont les résultats seront positifs pour lui avant d'entreprendre la modification des pensées.
- 1 Faire vivre à l'adolescent les satisfactions que ces nouveaux comportements engendrent. La pratique du comportement alternatif prosocial procure de la satisfaction à l'adolescent et le conduit à raisonner que ce nouveau comportement est bon.
- 1 Aider l'adolescent à prendre conscience que ce nouveau comportement est accompagné d'émotions et de sensations qui sont davantage satisfaisantes.



Lorsque le comportement souhaité est présent, on peut demander à l'adolescent s'il peut répéter ce comportement dans d'autres sphères plus problématiques.

LES JEUX DE RÔLES

OBJECTIFS

Développer le savoir-faire de l'adolescent dans différentes situations de vie fictives ou réelles.

Lui faire pratiquer les comportements prosociaux.

Pourquoi faire des jeux de rôles

L'un des avantages aux jeux de rôles identifiés par Muchielli (1983) est que selon les estimations, une personne retient 20 % de ce qu'elle entend, mais 90 % de ce qu'elle fait. De plus, comme nommé précédemment, c'est la répétition de l'apprentissage qui va faire que l'adolescent va acquérir l'habileté visée et consolider celle-ci dans son quotidien. Le jeu de rôles est l'une des façons de faire pratiquer l'habileté à l'adolescent

Définition du jeu de rôles

C'est une approche consistant à mettre en scène des situations de vie réelles ou fictives susceptibles de toucher nos adolescents et dans lesquelles ceux-ci seront sollicités à prendre des rôles.

Présentation du jeu de rôles

Chaque jeu de rôles est présenté ainsi :

Le titre de l'activité, l'objectif visé, les situations proposées et les apprentissages à nommer lors du retour.



LES JEUX DE RÔLES PEUVENT REPRENDRE DES SITUATIONS RÉELLES DU QUOTIDIEN OU DES SITUATIONS VUES ET NOMMÉES DANS UNE GRILLE D'AUTO-OBSERVATION.

IL EST IMPORTANT DE CONNAÎTRE LES ADOLESCENTS ET D'AJUSTER CE TYPE D'INTERVENTION À LEUR CAPACITÉ. IL POURRAIT ÊTRE DÉCONSEILLÉ DE FAIRE CE TYPE D'INTERVENTION DANS CERTAINES SITUATIONS EN GROUPE.

Déroulement du jeu de rôles

Le but est de faire jouer à l'adolescent le rôle d'un personnage ou son propre rôle dans des situations fictives ou réelles. Les participants qui n'ont pas de rôle sont observateurs (situation de groupe). L'intervenant est l'animateur du jeu de rôles. Il n'y a aucun texte écrit, seules les grandes lignes du jeu de rôles sont décrites aux acteurs.

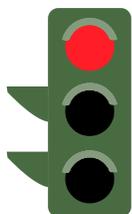


L'exercice doit permettre de vivre une réussite, de faire vivre un comportement prosocial.

Le principe de l'enseignement est le suivant :

1. L'objectif de l'activité.
2. Retour sur le savoir, l'apprentissage que l'on veut voir apparaître.
3. Préparation du jeu de rôles :
 - choix des acteurs;
 - installation des accessoires;
 - on explique la mise en scène.
4. Il est possible de faire des "arrêts d'action" pour recentrer les acteurs pour faire une remarque, un enseignement ou autres actions qui permettent de parler aux adolescents et mettre l'accent sur l'objectif poursuivi (utiliser le voir/comprendre/agir expliqué ci-après).
5. On peut choisir d'autres acteurs pour vivre le jeu de rôles si le premier n'a pas réussi à appliquer les apprentissages (utilisation des 4 techniques expliquées ci-après).
6. On peut faire reprendre en séquence le jeu de rôles pour faire vivre une réussite au participant.
7. Utiliser les observations et commentaires des participants pour aider un participant à réussir le jeu de rôles.

N.B. Idéalement, il faut choisir les acteurs en fonction de leur capacité et de leurs besoins.



L'intervenant est responsable de créer le climat propice au jeu de rôles, il est possible qu'il participe à celui-ci pour favoriser la participation des adolescents ou comme « modeling ».



Les jeux de rôles sont courts dans le temps, une à deux minutes suffisent.

Type de retour

Amener l'adolescent à un questionnement personnel, une analyse de ses comportements (forces et difficultés) à une démarche individuelle qu'il pourra reproduire dans son quotidien. On voit ainsi tous les aspects de la grille d'auto-observations.



Les retours sont toujours axés sur trois phases, soit le VOIR – COMPRENDRE – AGIR. Ces trois phases permettent de revoir toute la chaîne des éléments vécus par l'adolescent et nommés dans la grille d'auto-observation. On utilise alors la restructuration cognitive.

Finalement, un retour sur l'objectif visé, sur l'apprentissage que l'on veut voir apparaître (ex. : le pas de recul) est fait.

VOIR



Il s'agit de la section situation dans la grille d'auto-observation.

Questions à poser aux adolescents :

- Qu'est ce que tu vois dans cette situation?
- Qu'est-ce qui se passe devant toi?

Objectifs : Développer chez l'adolescent un mouvement de recul (voir la partie 3 - Le pas de recul) face à la situation (moment d'arrêt afin de mieux VOIR la situation du point de vue extérieur). Cet aspect n'est pas centré sur ce qu'il vit, mais sur ce qu'il « voit » de la situation (l'adolescent doit nous décrire ce qu'il voit de la situation comme si on faisait pause avec une manette de télévision, il nous décrit l'image qu'il voit). On peut utiliser le support des pairs par leurs observations. Cet aspect nous permet de vérifier comment l'adolescent perçoit le réel.



COMPRENDRE

Il s'agit des sections : pensée automatique et rationnelle, émotion et sensation de la grille d'auto-observation.

Question à poser aux adolescents :

- Qu'est-ce qui se passe à l'intérieur de toi?
- Qu'est-ce que cette situation te fait vivre?

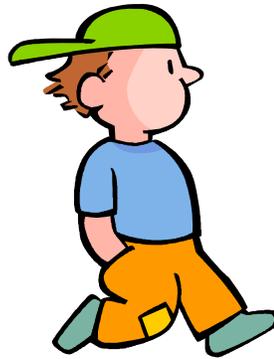
Objectif : Que l'adolescent puisse ressentir et se questionner sur ce qui se passe dans ses contacts intrapersonnels.

Il s'agit de susciter un questionnement par rapport aux perceptions, un effort d'analyse par l'adolescent **avant** qu'il ne tombe dans l'action. On revoit la même situation, mais d'un point de vue intérieur (le monde des pensées, des émotions et des sensations).



Important pour l'éducateur de faire ressortir les distorsions, les erreurs de pensée et de trouver d'autres moyens en rapport aux points d'apprentissage.

On vérifie ce que l'adolescent comprend de l'image qu'il vient de VOIR; qu'il décrit les émotions vécues et celles des autres. Nous pourrions observer si c'est important pour lui de comprendre son point de vue ou celui de l'autre. Comment structure-t-il sa pensée? Quelles sont ses capacités de compréhension, ses capacités d'insight?



AGIR

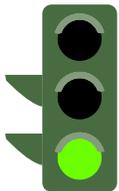
Il s'agit des sections : comportement et conséquence de la grille d'auto-observation.

Question à poser à l'adolescent :

- Est-ce que tu utilises les bonnes stratégies?

Objectif : L'AGIR permet de réajuster son comportement dans la démarche. Il faut amener l'adolescent à actualiser des stratégies adéquates en lien avec les points d'apprentissage.

L'éducateur et les pairs donnent le support nécessaire pour amener les changements souhaités. Il est très important que les adolescents vivent une RÉUSSITE. C'est le retour sur cette dernière qui rend l'intégration positive et qui est mobilisant pour l'adolescent (au lieu de voir ses erreurs). L'AGIR permet de faire pratiquer le comportement souhaité dans le réel.



Important d'utiliser les étapes de la restructuration cognitive, partie 2 – Notions théoriques – 5.

Quatre techniques pouvant être utilisées en jeu de rôles

Ces quatre techniques sont pour supporter, aider l'adolescent à se conscientiser sur sa vision d'une situation (VOIR), ses perceptions face à cette situation (COMPRENDRE) et l'action qu'il va poser (AGIR). Ces techniques viennent solliciter l'adolescent davantage dans une démarche accompagnée et supportée par les pairs et l'intervenant pour s'appropriier les points d'apprentissages. Elles permettent de regarder la situation de l'intérieur et de l'extérieur.

1. DOUBLE

Il s'agit d'une personne qui va venir en remplacer une autre qui a besoin dans certains aspects de son rôle. C'est une personne qui le DOUBLE. Ce peut être l'intervenant ou bien un membre du groupe.

2. MIROIR

Un adolescent peut être incapable de se voir vraiment ou l'intervenant peut désirer lui donner une représentation à distance de lui-même. En fait, l'adolescent regarde à distance une autre personne le représenter en action ou en parole. Le MIROIR peut être verbal ou non verbal. Le MIROIR présente une « copie carbone » de l'adolescent, imitant autant que possible gestes et mouvements, mots et silences comme si l'adolescent se voyait dans un MIROIR. Toutefois, il peut arriver que la représentation en miroir soit consciemment exagérée ou distordue dans le but d'éveiller chez l'adolescent le désir de sortir de sa passivité ou de rectifier son image réelle.

3. RENVERSEMENT DE RÔLE

Quand un adolescent change de rôle avec quelqu'un d'autre et se « met » dans la peau de l'autre, on parle de renversement de rôle. Le but est de donner à l'adolescent un autre point de vue. Le renversement de rôle travaille sur l'insight, la mise à distance, la compréhension de l'univers de l'autre. Le renversement de rôle implique le développement d'une capacité empathique, mais va plus loin en faisant « jouer » le rôle de l'autre.

4. SOLILOQUE

Technique par laquelle on demande à l'adolescent de dire tout haut ce qu'il pense tout bas, son langage intérieur, ses pensées secrètes, ses émotions refoulées. Le soliloque au début ou en fin de jeu de rôles peut donner à

l'intervenant ou à l'adolescent des pistes d'exploration nouvelles ou une compréhension mieux intégrée de la situation.

Autres façons d'utiliser le jeu de rôles

- Visionnement d'une vidéo avec arrêt d'image. Cela permet une bonne pratique de l'aspect observation de l'autre et d'enseignement des comportements souhaités.
- En centre de réadaptation, la reprise d'un événement unitaire lors d'un point d'arrêt (temps d'arrêt) pour exposer le comportement désiré. Exemple : les intervenants constatent que les adolescents manifestent une difficulté à faire des demandes convenablement dans l'unité. Ils profitent d'un point d'arrêt pour faire un jeu de rôles et exposer comment ils désirent que les demandes se fassent à l'unité de vie avec le thème de la communication.
- Une pratique en rencontre individuelle sur un point d'apprentissage difficilement vécu par un adolescent.
- Intervention sur le champ utilisée en jeu de rôles.
- Reprise d'un événement nommé par un adolescent dans une auto-observation.

Bien d'autres activités viendront des expériences des divers intervenants.

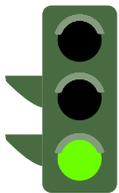
MODÈLE PSYCHOÉDUCATIF

Les informations du modèle psychoéducatif sont tirées, inspirées de :

- Gilles Gendreau et ses collaborateurs, Jeunes en difficultés et intervention psychoéducatif (2001).
- Structure clinique en réadaptation interne du Centre jeunesse Côte-Nord (document de travail, septembre 2007).
- Cadre de référence clinique en services internes de réadaptation, Centre jeunesse du Saguenay Lac St-Jean (2008).
- Guide de soutien à la pratique : la réadaptation avec hébergement en foyer de groupe à l'adolescence, CJM-IU (2009).
- Du programme national de formation PNF.

Quand on évoque le modèle psychoéducatif, l'image première est la « toupie » de Gendreau soit la structure d'ensemble reliant 13 composantes servant entre autres à organiser un milieu de réadaptation comme à concevoir une activité de réadaptation. Cependant, le modèle psychoéducatif s'avère également utile, car il met en évidence les opérations essentielles à un travail de réadaptation rigoureux ainsi que des schèmes relationnels, schèmes qui favorisent le développement d'une relation privilégiée entre l'adolescent et l'intervenant. Le modèle comprend :

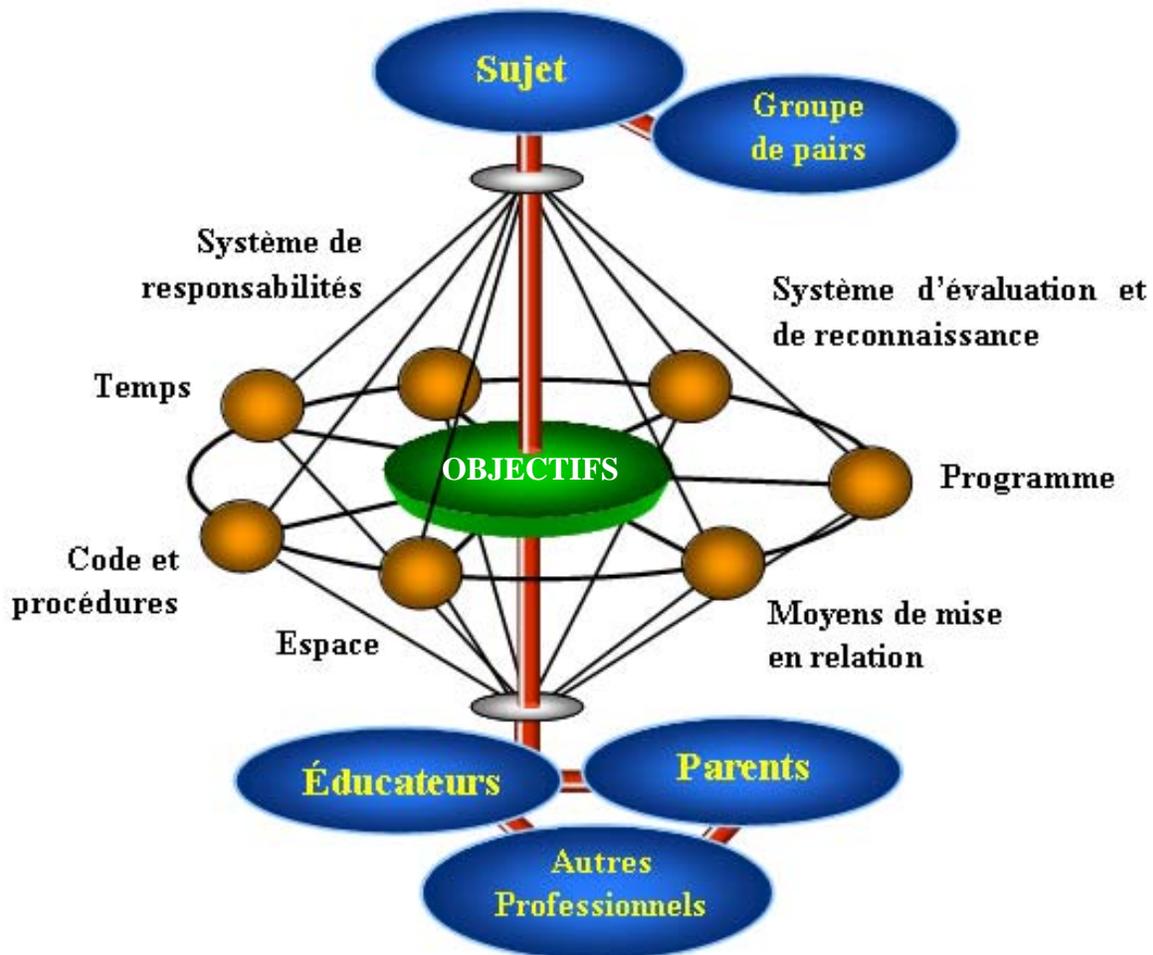
- les composantes de la structure d'ensemble de l'activité (toupie de Gendreau);
- les opérations professionnelles;
- les schèmes relationnels.



Ce modèle est souvent perçu comme un modèle ne s'appliquant qu'à l'interne ayant été développé dans les unités de Boscoville par monsieur Gendreau. Cependant, ce modèle s'applique aussi pour les intervenants qui sont directement dans les milieux de vie (personne autorisée, SIIM, etc.).

Composantes de la structure d'ensemble de l'activité

Les composantes du modèle d'intervention psychoéducative ne sont pas de même nature. Du point de vue de l'intervention, elles sont des éléments d'un système global : leurs interactions et leurs dynamiques influent sur la démarche de l'adolescent. **Ce sont toutes des forces que l'intervenant, l'adolescent et le milieu de vie doivent faire travailler en harmonie** pour que le dispositif global mis en place autour de l'adolescent puisse fonctionner de manière efficace et produire les résultats pour lesquels il a été conçu, pour permettre à la « toupie de tourner ».



Les interactions

Comme nous le voyons dans le schéma du modèle d'intervention, les éléments de la structure d'ensemble sont interreliés. Gendreau distingue deux catégories d'interactions, les relationnelles et les structurelles.

Les interactions relationnelles se produisent essentiellement entre le sujet de l'intervention et les éducateurs, parents, autres professionnelles.

Au centre du schéma, nous retrouvons les interrelations dans le sous-ensemble constitué par les objectifs et ses sept composantes. Les interrelations entre les acteurs de l'intervention psychoéducative et ce sous-ensemble constituent les interactions structurelles. Nous parlons également de cette catégorie d'interaction pour désigner les liens qui doivent exister entre les objectifs et les sept composantes pour qu'elles constituent autant de moyens possibles d'atteindre l'objectif.

Les composantes

1. L'adolescent (sujet) et les groupes de pairs

Chaque adolescent engagé dans une démarche de réadaptation est le sujet et le point central de l'intervention. Il est celui pour qui l'intervention est conçue et, en même temps, il en est un des acteurs essentiels. Dans ce modèle, il est considéré comme l'une des composantes du système parce que son fonctionnement influe sur le fonctionnement des autres acteurs et vice-versa.

La composante adolescent (sujet) est associée à la composante groupe de pairs, car elles s'influencent mutuellement. L'intervenant doit donc avoir en tête que le groupe est à la fois une réalité qu'il ne peut ignorer et un outil à maîtriser dans ses interventions, que celles-ci soient ponctuelles, individuelles ou de groupe.

2. L'éducateur (intervenant), son équipe d'appartenance et les autres professionnels

Les éducateurs constituent l'un des deux sous-ensembles d'acteurs principaux de l'intervention. Dans tous types d'interventions (individuelle, groupe, milieu de vie) l'intervenant est celui qui planifie, organise, anime et utilise. C'est à travers le savoir, le savoir-faire et le savoir-être de l'intervenant que les composantes de l'intervention se transforment en forces.

3. Les parents

Les parents sont, avec les éducateurs, des coanimateurs de la démarche de réadaptation. Ce sont eux qui seront appelés à prendre le relais auprès de l'adolescent dans la généralisation de sa démarche de réadaptation.

4. Les objectifs de l'intervention

Les personnes responsables du mandat de protection ou de réadaptation ont la responsabilité de mettre en place l'ensemble des conditions requises à l'atteinte des objectifs de ce mandat. C'est pourquoi dans la structure d'ensemble du modèle, la composante objectifs est au centre et que toutes les composantes lui sont reliées.

5. Le programme

Le contenu systématisé de l'intervention, c'est-à-dire l'ensemble des activités qui contribueront à favoriser l'apparition de comportements prosociaux chez l'adolescent favorisant ainsi l'atteinte des objectifs.

6. Le système de responsabilités

L'ensemble des tâches, des rôles et des fonctions que l'adolescent, les intervenants, les parents, etc., doivent assumer afin que chacun participe de façon efficiente à la démarche de réadaptation.

7. Les moyens de mise en relation

L'ensemble des façons (techniques d'intervention, méthodes d'animation, etc.) utilisées par l'intervenant pour favoriser l'atteinte des objectifs de l'adolescent.

8. Le code et les procédures

L'ensemble cohérent de règlements et de procédures qui traduisent les valeurs et les règles de conduite que le milieu juge appropriées au respect de sa mission et de ses objectifs.

9. Le temps

Le contexte temporel de l'intervention contient deux dimensions. La première est objective (ex. : durée de l'animation, horaires, etc.); l'autre est subjective (ex. : combien de temps pour que l'adolescent intègre le comportement prosocial).

10. L'espace

L'espace objectif, soit le cadre physique où se déroule l'intervention et l'espace subjectif, soit la perception de l'adolescent de ce cadre physique selon ses caractéristiques personnelles.

11. Le système d'évaluation et de reconnaissance

L'ensemble des moyens mis en place par le milieu pour analyser, évaluer et communiquer ces résultats à l'adolescent dans le but de favoriser l'atteinte des objectifs.

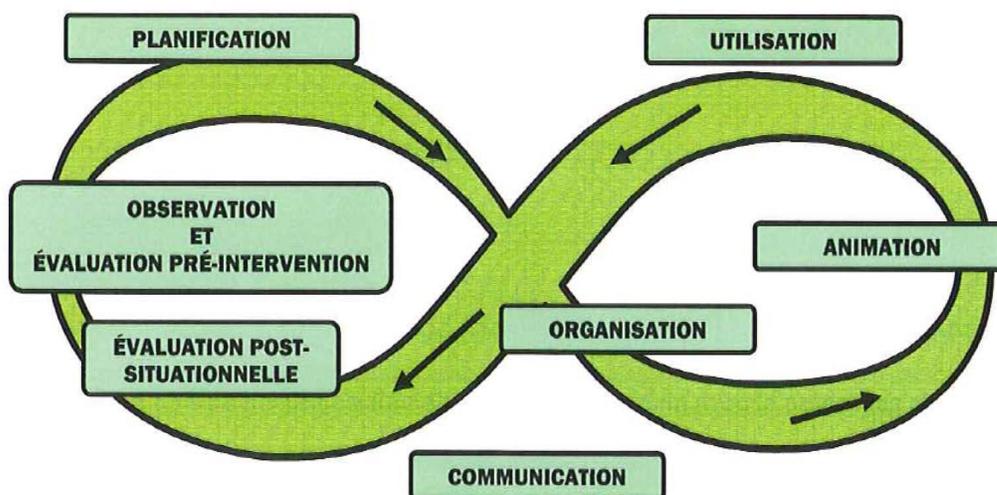
Les huit opérations professionnelles

Ces opérations professionnelles ont une parenté étroite avec plusieurs étapes de l'intervention de tout intervenant en relation d'aide. Elles sont :

L'observation, l'évaluation pré-intervention, la planification, l'organisation, l'animation, l'utilisation, l'évaluation post-situationnelle et la communication. Sans que chacune ne soit l'apanage exclusif des intervenants en réadaptation, ces opérations font partie intégrante du Programme National de Formation (PNF) s'adressant aux compétences pour intervenir en réadaptation. Les opérations professionnelles sont représentées dans ce schéma.

L'observation et l'évaluation pré-intervention, la planification de l'intervention, sa révision (évaluation post-situationnelle) et la communication sont vues comme des interventions individuelles bien que l'adolescent puisse vivre en groupe (ex. : foyer de groupe).

L'organisation (les composantes de l'intervention), l'animation (présence à l'événement et schèmes relationnels) et l'utilisation sont les trois opérations qui donnent forme et vie à l'environnement de réadaptation en situation de vécu éducatif partagé que ce soit en groupe ou en individuel. Ces trois opérations s'interrelieront aux opérations précédemment évoquées.



L'observation

C'est l'opération par laquelle l'intervenant recueille, dans le contexte du vécu éducatif partagé, des données qui l'aideront à mieux cerner la problématique de l'adolescent faisant l'objet de l'intervention afin d'orienter la suite des opérations. L'observation consiste à voir et à enregistrer, dans le déroulement même des interactions, les attitudes ou les comportements significatifs, en étant soucieux de le faire de manière la plus objective possible, en prenant soin de ne pas les teinter, les filtrer ou les modifier par ses émotions, ses propres idées ou une interprétation uniquement réactionnelle.

La réalité rencontrée par l'intervenant recèle plusieurs facettes. Les interactions du sujet (adolescent, adulte, parents), du groupe, de l'équipe ainsi que ses propres interactions d'éducateur façonnent cette réalité. En tenant compte de son mandat, l'intervenant observe l'adolescent et le groupe lors de différentes activités et dans différents contextes.

L'observation est un processus, un acte d'attention avec différents niveaux de centration. D'abord général, couvrant le plus grand champ possible au niveau des interactions relationnelles et structurelles de façon à mieux connaître l'adolescent et identifier des pistes d'observations plus détaillées, puis plus spécifiques pour pouvoir traiter les informations utiles et pertinentes dans le cadre du mandat de réadaptation et les sélectionner en fonction des objectifs de chacun des adolescents.

Tout au long du processus de réadaptation, chacun des membres de l'équipe doit effectuer des observations recueillies de façon systématique à partir d'outils spécifiques et majoritairement communs à l'ensemble des unités de vie tels le journal de bord, les notes chronologiques, les auto-observations de l'adolescent, etc.

Par la suite, cette collecte fera l'objet d'une synthèse dont le contenu sera analysé lors des opérations évaluation préintervention et post-situationnelle.

L'évaluation préintervention

L'évaluation préintervention consiste à classer les observations recueillies à propos d'un adolescent et à les analyser à partir d'un modèle de référence théorique. Cette analyse vise à éclairer la connaissance et la compréhension des modalités d'adaptation d'un adolescent en fonction des différents contextes d'intervention. L'analyse du matériel d'observation donne lieu à des interprétations éclairées qui mèneront à la formulation d'hypothèses quant aux différentes orientations à donner au plan d'intervention.

Il existe deux types d'évaluation préintervention : d'abord, « sur le champ », soit pendant le vécu éducatif partagé et en « retrait », soit en dehors du vécu éducatif partagé.

Évaluation préintervention sur le champ

En situation de vécu éducatif partagé, l'éducateur est constamment appelé à prendre des décisions : que ce soit celle d'autoriser, d'interdire, d'arrêter, de retirer, d'encourager, de soutenir, de valoriser, d'intervenir ou d'ignorer intentionnellement, etc. Chacune de ces décisions se fonde sur une évaluation rapide et sur le champ de chaque situation. L'éducateur se base sur son jugement, sur une évaluation immédiate et parfois subjective. Il attribue alors un sens à la situation qu'il vient d'observer.

Évaluation préintervention en retrait

L'éducateur analyse des données observées sans pour autant être en contexte d'animation. L'évaluation préintervention en retrait peut se faire de façon individuelle ou à plusieurs (réunion d'équipe, rencontre de supervision, consultation, etc.) et elle vise l'analyse plus en profondeur de façon à mettre en correspondance les faits recueillis et à faire des liens.

La planification

Dans l'action de l'éducateur, l'opération planification se définit par sa capacité de projeter son intervention sur une période déterminée, d'en dresser le plan. Il s'agit de cerner les buts ultimes de l'intervention, de déterminer les objectifs généraux s'y rattachant qui seront travaillés au cours de cette période déterminée, d'identifier les moyens qui semblent les plus pertinents en vue de l'atteinte des objectifs visés, de définir un processus de révision du plan d'intervention et d'en fixer les échéances.

La planification consiste en une action ou une suite d'actions visant à anticiper, selon un certain ordre, les objectifs et les activités de l'action éducative. Elle permet d'élaborer des projets comportant des objectifs à poursuivre, des moyens et des stratégies pour les atteindre : élaboration du plan d'intervention, planification des activités, rencontres et autres.

L'éducateur est en mesure de planifier une programmation qui tienne compte des objectifs du programme dispensé dans son service, des besoins du groupe, des besoins de chaque adolescent et de ses parents, des objectifs du plan d'intervention de chaque adolescent auprès de qui il intervient.

La planification « en retrait »

Elle se fait majoritairement dans les temps où l'intervenant n'est pas en présence du groupe ou de l'adolescent, par exemple, en journée clinique ou en réunion clinique. Elle consiste à prévoir l'ensemble des dispositions concrètes à prendre pour les situations de vécu éducatif partagé. Elle tient compte de toutes les hypothèses que l'intervenant a faites dans les présences précédentes, des liens avec les objectifs visés et des moyens privilégiés pour les atteindre en conformité avec le but de l'activité et du plan d'intervention de chaque adolescent.

La planification « sur le champ »

Identique à la planification en retrait, elle se différencie par la capacité de l'éducateur à ajuster son intervention de façon continue, au fil de l'évolution des événements qui se déroulent dans l'interaction avec un adolescent, un groupe ou dans le milieu de vie.

L'éducateur, suite à une évaluation instantanée et sur le champ, apporte les correctifs immédiats à la situation de vécu éducatif partagé toujours en conformité du plan d'intervention.

L'organisation

L'organisation est l'opération professionnelle par laquelle l'éducateur aménage les composantes du contexte dans lequel il se trouve avec l'adolescent, le groupe ou le milieu de vie pour favoriser l'atteinte des objectifs tant de chacun des PI des adolescents que de l'activité.

Cette opération consiste à mettre en place les conditions nécessaires à la réalisation de la planification. Elle permet d'atteindre les objectifs poursuivis en tenant compte de la réalité dans laquelle l'éducateur intervient. Il est nécessaire que l'éducateur organise bien le cadre de la situation réadaptative. Pour ce faire, il applique le modèle de la structure d'ensemble des composantes de l'organisation psychoéducative (Gendreau 2001). Il tient compte et sollicite ainsi toutes les personnes pouvant être mises à contribution, il est soucieux de transmettre les informations utiles à ses collègues et partenaires ainsi que de noter les faits observés.

L'animation

L'animation est une opération qui permet de stimuler, soutenir l'intérêt et orienter la participation. Par l'animation, l'éducateur applique les stratégies de réadaptation et actualise le plan d'intervention.

C'est à ce moment que l'éducateur déploie ses talents, ses énergies pour motiver, stimuler, encadrer et parfois rediriger l'adolescent ou le groupe pour favoriser l'atteinte des objectifs. Cette opération ne s'appuie pas seulement sur le savoir et le savoir-faire de l'intervenant, mais aussi sur son savoir-être et sur ses schèmes relationnels. Ces schèmes, décrits subséquemment, favorisent l'apparition d'une relation privilégiée entre l'éducateur et l'adolescent. Cette relation favorise l'atteinte des objectifs.

L'utilisation

L'utilisation est l'opération qui consiste à aider l'adolescent à prendre conscience des éléments de la réalité impliqués dans une expérience vécue, à généraliser une conduite nouvellement acquise ou expérimentée et à intérioriser des expériences positives issues du vécu partagé en cours d'animation.

Afin d'atteindre les objectifs de cette opération, l'éducateur supporte l'adolescent dans la relecture des événements et l'aide à faire des liens avec d'autres événements (utilisation du VOIR – COMPRENDRE – AGIR et des auto-observations, voir notions théoriques).

L'évaluation postsituationnelle

L'évaluation postsituationnelle est une opération qui permet à l'intervenant de faire l'évaluation de son intervention afin d'en dégager les forces et les limites pour lui-même et pour l'adolescent et d'en mesurer les effets obtenus.

C'est en fait une analyse critique d'une intervention, d'un ensemble d'interventions, d'une activité. Tout comme l'évaluation préintervention, elle consiste à classer les observations recueillies à propos d'un adolescent et à les analyser à partir d'un modèle de référence théorique et en lien avec le plan d'intervention.

La communication

La communication, c'est tout acte ou série d'actes prenant la forme de gestes, de mimiques, de paroles et d'écrits en vue de manifester les résultats d'observations et d'évaluations faites dans le contexte éducatif. C'est échanger des informations pour tenter de redéfinir ensemble une situation visée, ajuster ou remettre en question des comportements ou des attitudes, tout cela pour agir sur l'adolescent à l'intérieur du processus de réadaptation.

Il importe que l'éducateur transmette des contenus appropriés verbalement et par écrit en respectant les temps prévus et qu'il s'exprime clairement. Aussi, il est important qu'il communique ces résultats aux autres professionnels gravitant autour de l'adolescent ainsi qu'à son milieu de vie.

SCHÈMES RELATIONNELS

On touche ici au savoir-être de l'intervenant. Comme le nomme Gendreau et al. (2001) :

« L'éducateur ne pourra aider le jeune à atteindre ses objectifs que s'il établit avec lui une relation privilégiée... Cette relation psychoéducative s'établit d'abord à travers le savoir-être de l'éducateur; et le savoir-être se développe à travers les schèmes relationnels ».

Nous vous présentons ici les six schèmes relationnels, leurs définitions, comment ils jouent un rôle dans le vécu éducatif partagé et comment ces schèmes, à l'aide d'exemples, sont une valeur ajoutée pour favoriser l'atteinte des objectifs du PDHS.

La considération

La considération est l'attitude de départ d'une relation basée sur un respect inconditionnel qui permet à l'éducateur d'attribuer, à priori, une valeur d'être unique à l'adolescent, de lui reconnaître une égalité existentielle, d'accepter de faire un mouvement vers lui dans une relation d'égal à égal.

L'éducateur considère que l'adolescent possède en lui-même suffisamment de ressources pour bénéficier de l'intervention psychoéducative qu'il fait, ici et maintenant. Il accepte l'autre tel qu'il est sans faire constamment référence à ce qu'il voudrait qu'il soit. Le respect de l'autre dans son individualité et son unicité apparaît donc comme faisant partie de la considération.

La considération permet, par exemple, de considérer le mode perceptuel de l'adolescent et qu'il nous livre à l'aide des auto-observations. Elle nous permet d'ajuster nos objectifs et nos moyens en tenant compte de l'unicité de l'adolescent.

La sécurité

La sécurité est un ensemble d'attitudes présentes chez l'éducateur qui permet d'affronter la situation avec ses éléments de dangers physiques ou psychologiques, en conservant son intégrité, en ayant l'énergie nécessaire pour saisir dans la réalité les éléments susceptibles d'aider la personne à trouver un certain bien-être.

La sécurité permet donc, par exemple, de reprendre sur-le-champ ou peu après une situation explosive de conflit entre deux adolescents ou de colère dirigée d'un adolescent vers soi en favorisant un apprentissage au niveau des habiletés sociales sur la situation vécue, et ce, au lieu de seulement punir le comportement répréhensible.

La confiance

La confiance est l'attitude qui procure à l'éducateur un sentiment d'assurance et d'espoir qui lui permet de se fier :

- À l'adolescent comme ayant la force et le potentiel d'adaptation avec une aide adéquate.
- Aux moyens mis à sa disposition par le milieu.
- En ses propres ressources tant personnelles que professionnelles.

La confiance permet, par exemple, à un éducateur de favoriser une communication adéquate entre l'adolescent et son parent lors d'une sortie de fin de semaine en leur offrant, au préalable, les apprentissages de l'écoute et de la communication en individuel.

La disponibilité

La disponibilité est un ensemble d'attitudes qui permet à l'éducateur d'oublier son bien-être immédiat pour partager avec l'autre un moment de son vécu, pour s'occuper d'abord de répondre aux besoins de l'adolescent, pour reconnaître les besoins de l'autre et pour créer les conditions favorables pour y répondre et en recevoir également une certaine satisfaction personnelle.

La disponibilité permet donc, par exemple, de reprendre des notions de gestion du stress (ex. : faire faire une relaxation) suite à l'extinction des feux à un adolescent qui vit de l'anxiété, même s'il n'y a plus de demande à cette heure et que c'est le seul moment pour compléter les rapports suite à une soirée exténuante...

La congruence

La congruence est une attitude d'honnêteté, un souci d'être vrai et authentique de la part de l'intervenant. L'intervenant tend à être cohérent entre son expérience personnelle, la conscience qu'il a de lui-même et ce qu'il transpose dans le vécu partagé avec l'adolescent.

La congruence permet, par exemple, à un intervenant de nommer que lui aussi a des difficultés d'écoute et que les adolescents peuvent lui refléter lorsqu'il n'utilise pas la recette pour bien écouter.

L'empathie

L'empathie est l'attitude de l'intervenant qui permet de sentir ce que vit l'autre, de comprendre son point de vue et son agissement dans le vécu partagé. Cette attitude permet l'expression de cette compréhension par ses gestes, ses attitudes et ses paroles.

L'empathie permet, par exemple, de comprendre que l'adolescent est en crise, car son parent n'est pas venu aux visites, car toute sa vie son parent l'a abandonné⁴.

⁴ Les sources pour ce texte sont tirées de Jeunes en difficultés et intervention psychoéducatrice (Gendreau et al. 2001) ainsi que du Cadre de référence clinique en services internes de réadaptation, Centre jeunesse du Saguenay Lac St-Jean, 2008).

PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS DE CHAQUE THÈME

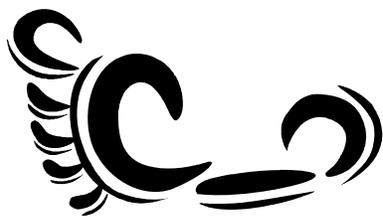


Pour les suivis de groupe, par exemple en centre de réadaptation, toutes les activités devraient être réalisées. Les activités individuelles devraient être faites avec l'adolescent par l'éducateur-tuteur, la personne autorisée, etc., ainsi qu'un support ou un retour suite à l'activité du cahier du participant, et ce, à chaque semaine.

Pour les suivis individuels, exemple un suivi dans le milieu de vie, toutes les activités individuelles et les activités au cahier du participant doivent être réalisées ou reprises avec l'adolescent.

Pour la notion de groupe et individuelle, l'intervenant doit s'assurer de communiquer, transférer les apprentissages dans le milieu de vie de l'adolescent et favoriser des apprentissages au milieu de vie de façon groupale ou individuelle si cela s'avère nécessaire.

Partie 3 – Le pas de recul



Préambule

Ce « mouvement de recul » demandé dans plusieurs programmes comparables au PDHS peut prendre plusieurs appellations : Je m'arrête, le STOP, le moment d'arrêt, le retrait, etc.

Le terme « pas de recul » a été choisi pour le PDHS, car lorsqu'il est expliqué de façon théorique ou lorsqu'on le fait vivre au jeune, on lui fait faire physiquement un « pas de recul » dans l'activité pour qu'il puisse la réussir. Cette appellation est bien retenue par les adolescents, de plus il n'a pas une connotation négative pour eux.

Le « pas de recul » est l'habileté de base à apprendre. Il est la première étape des recettes de chaque thème d'habileté sociale vu dans ce programme. En pratiquant le « pas de recul », le jeune peut ainsi faire une lecture de la situation (VOIR), comprendre ce qu'il vit (COMPRENDRE) et choisir le comportement qu'il va faire (AGIR).

Le « pas de recul » peut prendre de multiple forme et doit être adapté à la situation et à la capacité du jeune.

ACTIVITÉ	GROUPE INDIVIDUELLE CAHIER DU PARTICIPANT	TITRE OBJECTIFS
1	Groupe	Le mur humain Conscientiser l'adolescent à l'importance de prendre un pas de recul dans une situation problématique.
2	Individuelle	La Forêt Conscientiser l'adolescent à l'importance de prendre un pas de recul dans une situation problématique.
3	Cahier du participant	Je nomme mon pas de recul Que l'adolescent identifie ses moyens pour faire son pas de recul.
4	Groupe et individuelle	Jeu de rôles / apprendre à faire un pas de recul Que l'adolescent applique 1 ou 2 moyens pour faire le pas de recul.
5	Cahier du participant	J'observe des pas de recul Que tu complètes la grille d'auto-observation en observant une personne qui fait un pas de recul.

Activité 1

LE MUR HUMAIN

OBJECTIF

Conscientiser l'adolescent à l'importance de prendre un pas de recul dans une situation problématique.



Cette étape sera la première visée dans chaque séquence d'apprentissage des différentes habiletés sociales.

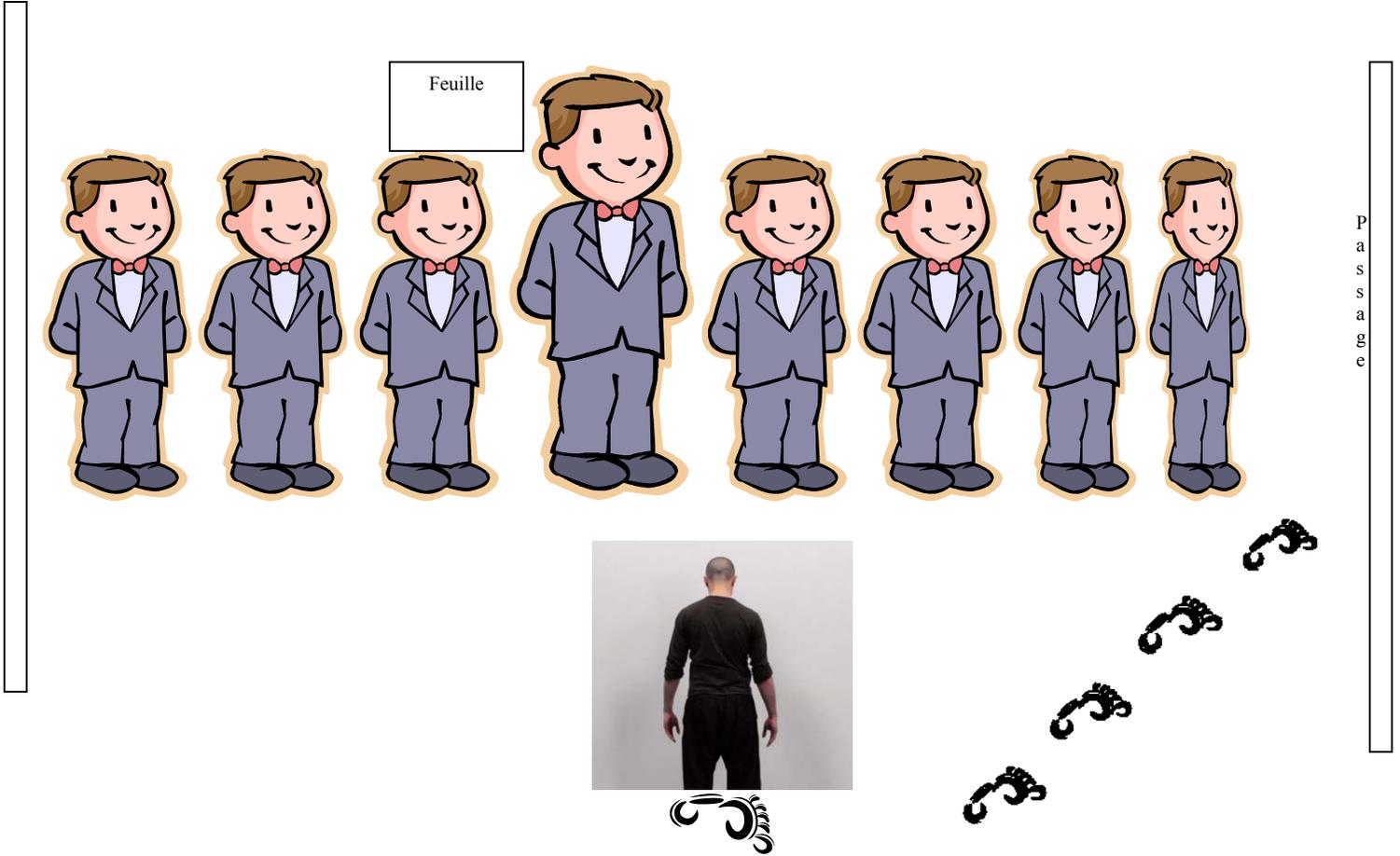
ANIMATION (Groupe)

1. Demander à ceux qui vont vivre l'activité de se retirer de la pièce (2-3 personnes).
2. Les autres se placent serrés les uns contre les autres et ont comme consigne de ne pas laisser passer la personne sous aucun prétexte. Il forme le « mur humain ». **Ils peuvent parler si la personne les questionne, mais ils ne doivent pas dire à la personne comment faire pour réussir.** Laisser un petit espace au bout du mur pour que la personne puisse passer (voir modèle à la page suivante).
3. Prendre la personne la plus imposante du « mur humain » et la placer au centre. Derrière elle, placer une feuille de papier 8 ½ X 11 par terre.
4. Faire entrer un participant. Rapidement, le placer le plus près possible devant la personne au centre du mur (on veut éviter que la personne voie qu'il y a un espace pour passer au bout du mur humain). Lui donner comme consigne : « Tu as une minute pour être debout sur la feuille placée par terre qui est derrière le mur ». Tu n'as pas le droit d'utiliser la violence ou de pousser les gens. Tu peux leur parler, ils vont te répondre. **Important de coller la personne sur le mur (on peut bander les yeux de la personne, la mettre devant la personne au centre, lui donner la consigne et lui enlever le bandeau par la suite).** Si la personne ne fait pas un mouvement de recul vers l'arrière, elle ne verra pas qu'il y a un espace au bout du mur.
5. Mettre de la pression sur le temps, par exemple, nommer quand il reste 45 secondes, 30 secondes...

Matériel requis

- bandeau
- feuille de papier

Modèle de mur humain



RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. **Observation physique** : comment la personne s'est déplacée, a-t-elle reculée? Est-ce qu'elle a essayé de foncer dans le mur? Est-ce qu'elle y est allée à « tâtons » en essayant avec chaque membre du mur à tour de rôle? Est-ce qu'elle a abandonné?

3. **Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir** :

- “ Qu'est-ce que tu fais habituellement devant un obstacle?
- “ Faire le lien avec la réalité de la personne.
- “ Une personne qui ne réfléchit pas avant d'agir va essayer de « défoncer le mur », elle ne fera pas un mouvement de recul.
- “ Faire ressortir que le fait de faire un pas de recul nous aide à voir des solutions lorsqu'on a un problème, à choisir une stratégie quand on a un conflit, à identifier une émotion, un stress, à identifier que l'on est en colère, à identifier un besoin. Nommer qu'avant toute chose, on doit faire un pas de recul.



Expliquer le devoir du cahier du participant
Activité 3
Je nomme mon pas de recul

Activité 2

LA FORÊT

OBJECTIF

Conscientiser l'adolescent à l'importance de prendre un pas de recul dans une situation problématique.

ANIMATION (Individuelle)

À l'aide d'une image (page suivante) approcher l'image le plus près possible du visage du participant (environ deux centimètres). Lui demander de décrire ce qu'il voit (maximum une minute). Le participant ne doit pas prendre une distance de l'image.

Par la suite, refaire le même exercice, le participant peut prendre la distance qu'il désire avec l'image.

RETOUR :



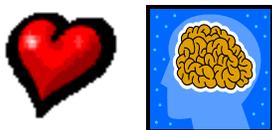
Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



✚ **Voir** : Décrire la situation.



✚ **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



✚ **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

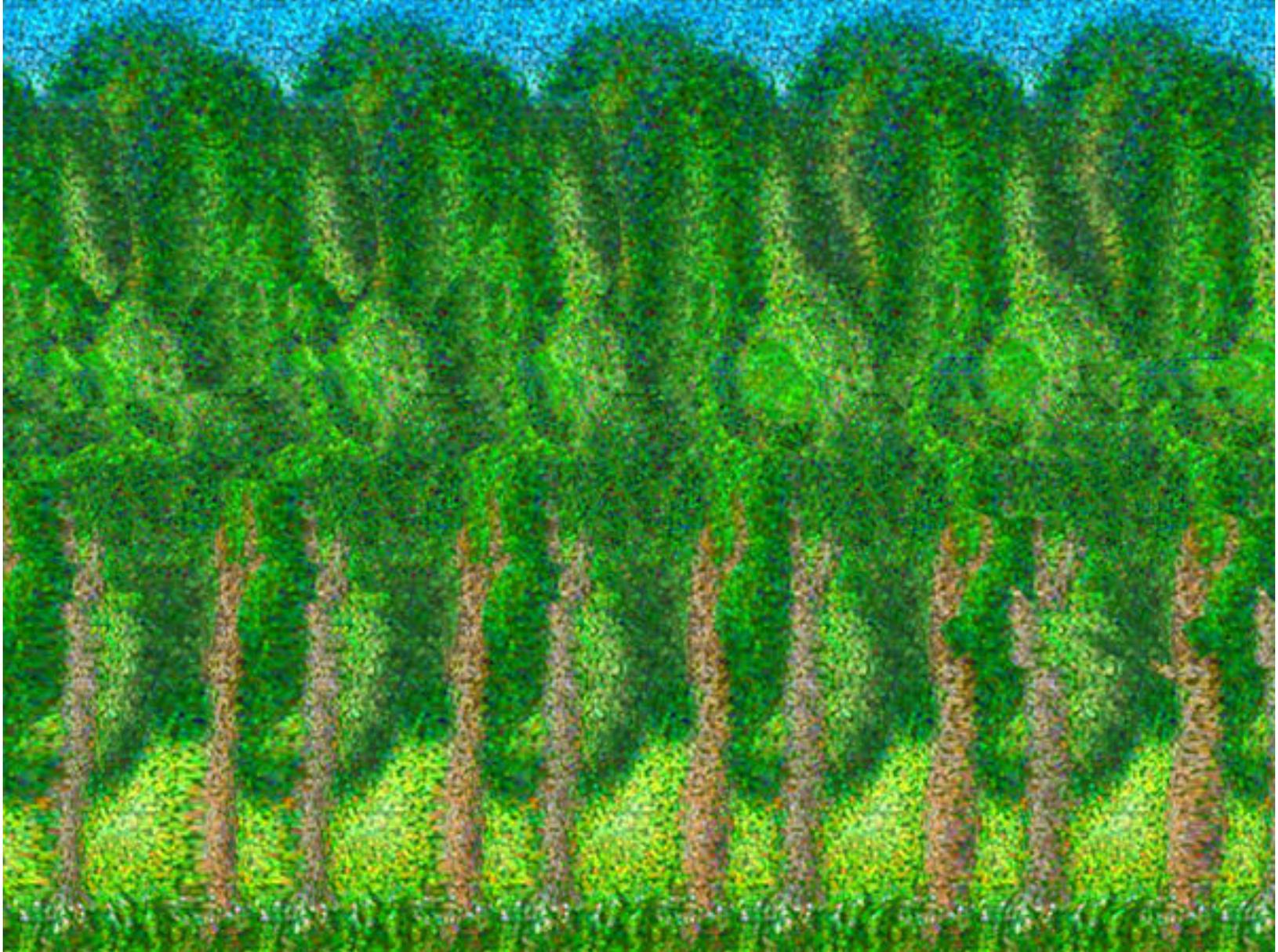
- “ Qu'est-ce que tu fais habituellement devant un obstacle?
- “ Faire le lien avec la réalité de la personne?
- “ Faire ressortir que l'on voit plus de choses quand on prend le temps de faire un recul. Par exemple, il y a plein de détails, de couleurs que la personne ne voit pas quand elle est « collée » sur l'image. Souvent, elle ne comprend pas l'image qu'elle voit. C'est la même chose pour une situation, un problème, une émotion, etc. Si on ne prend pas le temps de faire un pas de recul, on ne voit pas l'ensemble de la situation.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 3

Je nomme mon pas de recul



Activité 3

JE NOMME MON PAS DE REcul Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies TES moyens pour faire ton pas de recul au centre de réadaptation et dans ton milieu de vie.

Exercice # 1 : Décris une situation où tu as fait un pas de recul en la décrivant avec la grille d'auto-observation.

Exercice # 2 : Par la suite, réponds à ces quatre questions pour la prochaine rencontre (n'oublies pas d'en parler à ton tuteur et à ton parent...).

La façon que je fais ou ferais mon pas de recul à l'unité (nomme plus qu'un moyen) :

La façon que je fais ou ferais mon pas de recul à la maison (nomme plus qu'un moyen) :

Dans quelles situations j'ai le plus de succès

- _____
- _____
- _____

Dans quelles situations j'ai le plus de difficulté à le faire :

- _____
- _____
- _____

La grille d'auto-observation – Activité 3

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : Décris une situation où tu as fait un pas de recul en la racontant avec la grille d'auto-observation

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

Activité 4

JEU DE RÔLES : APPRENDRE À FAIRE UN PAS DE REcul

OBJECTIF

Que l'adolescent applique un moyen pour faire le pas de recul.

RETOUR : SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Le mur humain ou La Forêt **ET SUR LE DEVOIR :** Je nomme mon pas de recul (activité 3).

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

1. Un autre jeune t'engueule en te traitant de « con », car tu es entré dedans par accident.
2. Tu changes le poste du téléviseur et un autre t'engueule.
3. Tu attends depuis 10 minutes pour commander au restaurant, au moment de commander deux adultes passent devant toi et font leur commande.
4. Ta mère est de retour du travail, tu veux lui demander pour aller à un party en fin de semaine. C'est LE party de l'année. En arrivant dans la cuisine, ta mère « bardasse » les armoires et te « chiale » après, car tu as laissé ton assiette du déjeuner sur le comptoir.
5. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **Je nomme mon pas de recul** (activité 3) dans le cahier du participant.



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



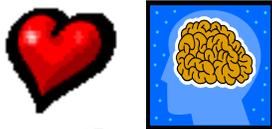
Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- “ Que nos moyens ne fonctionnent pas toujours.
- “ Le moyen peut changer selon la situation, nos pensées, nos émotions et leur intensité, etc.
- “ Faire ressortir que ce n'est pas facile, car nos réactions sont ancrées en nous. C'est pourquoi nous allons voir au fil des semaines des façons de communiquer, d'identifier nos émotions, de réguler nos colères, de gérer notre stress et de résoudre nos problèmes et nos conflits. En pratiquant le mouvement physique de prendre du recul ça nous aide à voir la situation, à la comprendre et à choisir l'action (LE COMPORTEMENT) que l'on va poser.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 5

J'observe des pas de recul

Activité 5

J'OBSERVE DES PAS DE REcul Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu complètes la grille d'auto-observation en observant une personne qui fait un pas de recul.

Exercice # 3 : Observation du pas de recul.

Regarde les gens autour de toi et identifie 2 situations où tu as vu quelqu'un faire un pas de recul. Décris-le dans une grille d'auto-observation. Tu peux aussi décrire une situation où tu as vu une personne qui n'a pas fait son pas de recul et qui aurait dû le faire.

Tu peux aussi choisir des situations qui te sont arrivées personnellement...



Si tu complètes la grille suite à une observation de quelqu'un, dans la partie comprendre, soit pensée automatique – pensée rationnelle – émotion et sensation, écris ce que tu crois que la personne pense et ressent.

La grille d'auto-observation – Activité 5

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 3 : Identifie 2 situations où tu as vu quelqu'un faire un pas de recul.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

La grille d'auto-observation – Activité 5

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 3 : Identifie 2 situations où tu as vu quelqu'un faire un pas de recul.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

Partie 4 - L'écoute - Communication



Préambule

L'enseignement d'habiletés pour la communication est indispensable pour les adolescents présentant des troubles de comportement.

1. La faiblesse de la communication avec ses parents est le facteur, parmi tous les facteurs sociaux, qui prédit le mieux la persistance de l'activité délinquante et des troubles du comportement pendant la jeunesse et ultérieurement (Le Blanc 1994).
2. La déficience de communication est associée à la conduite délinquante persistante et aux troubles graves et répétitifs du comportement (Le Blanc 1992, 1998, 2004).

Dans la communication, il y a toujours un émetteur (celui qui communique) et un récepteur (celui qui écoute). On va donc travailler les habiletés d'écoute de l'adolescent ainsi que ses habiletés à communiquer. À l'aide d'activités diverses, l'éducateur veut amener l'adolescent à utiliser dans ses différentes sphères de vie deux recettes, soit : « Une recette pour bien écouter » et « une recette pour bien communiquer ».

L'application de ces recettes doit être adaptée aux différentes situations vécues par l'adolescent et à ses capacités personnelles.



On rappelle que l'étape #1 est toujours le pas de recul (voir l'onglet « Partie 3 – Le pas de recul »).

L'écoute

ACTIVITÉ	GROUPE INDIVIDUELLE CAHIER DU PARTICIPANT	TITRE OBJECTIFS
6	Groupe et individuelle	Le téléphone arabe Faire découvrir à l'adolescent ce qui peut nuire à son écoute; les filtres de l'écoute.
7	Cahier du participant	Les filtres de l'écoute Que tu identifies tes filtres de l'écoute.
8	Groupe et individuelle	Dis-moi quoi dessiner Conscientiser l'adolescent à la recette pour bien écouter.
9	Cahier du participant	Suis-je un bon récepteur Que tu évalues ta capacité à écouter les autres.
10	Groupe et individuelle	Jeu de rôles : On pratique l'écoute Que l'adolescent utilise la recette pour bien écouter.

Communication

ACTIVITÉ	GROUPE INDIVIDUELLE CAHIER DU PARTICIPANT	TITRE OBJECTIFS
11	Groupe et individuelle	Le guide et l'aveugle Conscientiser l'adolescent à l'importance de la proximité dans la communication et des filtres de l'écoute.
12	Cahier du participant	J'observe une situation où j'ai réussi à bien communiquer Que tu démontres, à l'aide de la grille d'auto-observation, une situation où tu as bien communiqué.
13	Groupe et individuelle	Jeu de rôles : On pratique les premières étapes de la communication Que l'adolescent utilise la recette simple pour bien communiquer.
14	Groupe et individuelle	Jeu de rôles : On pratique la recette pour bien communiquer Que l'adolescent utilise la recette simple pour bien communiquer.
15	Cahier du participant	J'observe une situation où j'ai communiqué Que tu nommes, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as bien communiqué et une où tu as moins bien réussi.



Pour les suivis de groupe, exemple en centre de réadaptation, toutes les activités devraient être réalisées. Les activités individuelles devraient être faites avec l'adolescent par l'éducateur-tuteur, la personne autorisée, etc., ainsi qu'un support ou un retour à la suite de l'activité du cahier du participant, et ce, à chaque semaine.



Pour les suivis individuels, exemple un suivi dans le milieu de vie, toutes les activités individuelles et celles au cahier du participant doivent être réalisées ou reprises avec l'adolescent.

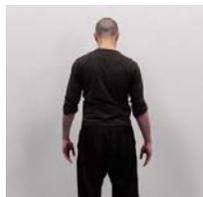


Pour la notion de groupe et individuelle, l'intervenant doit s'assurer de communiquer, transférer les apprentissages dans le milieu de vie de l'adolescent et favoriser des apprentissages au milieu de vie de façon groupale ou individuelle, si cela s'avère nécessaire.

Recette pour bien écouter



1) Je fais un **pas de recul**.



2) J'identifie si je suis disponible à l'écoute (**filtres**).



3) Je **tourne** mon corps vers la personne qui parle.



4) Je **regarde** la personne qui parle.



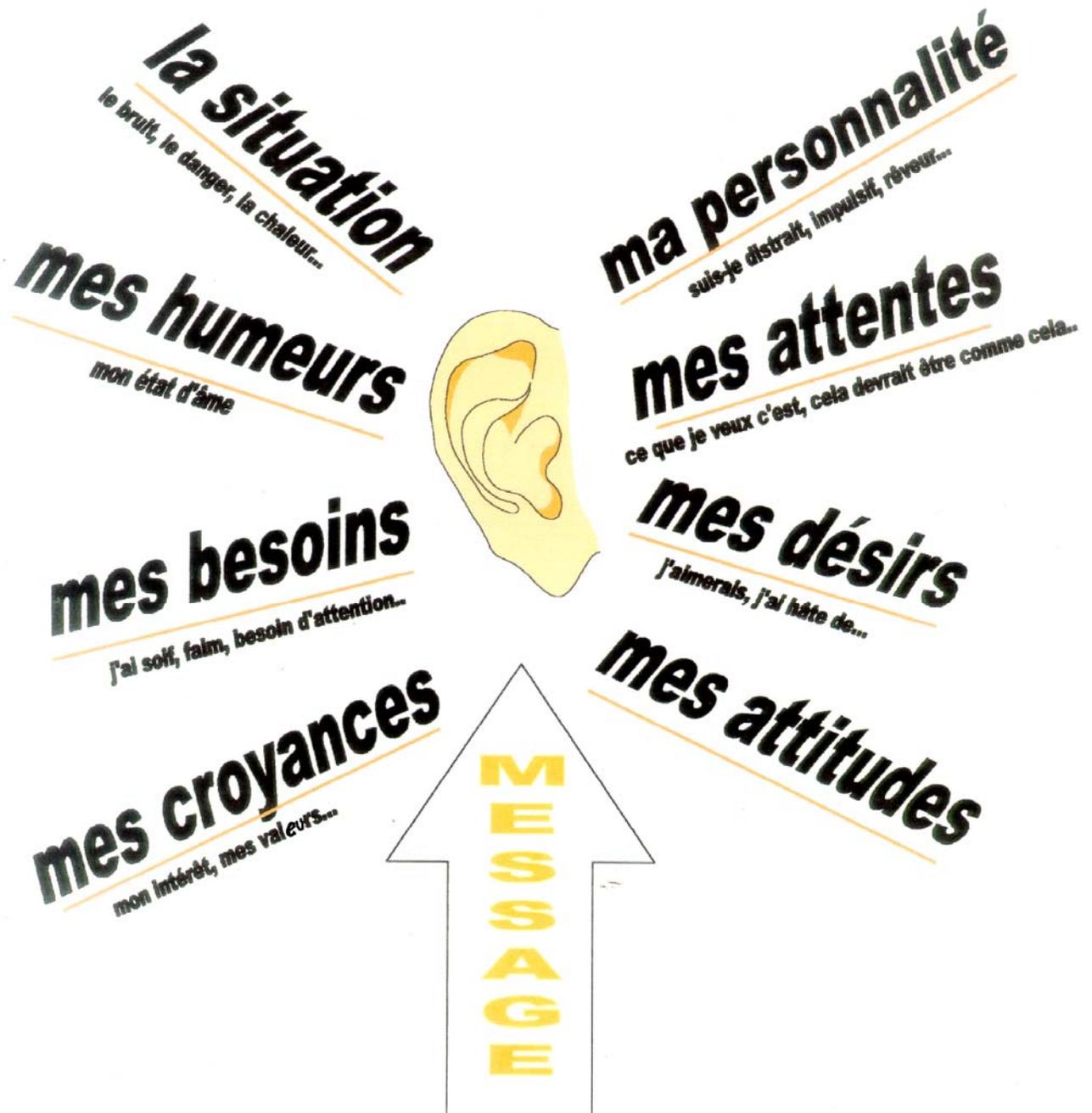
5) Je **démontre** par des gestes mon **intérêt** : faire un signe de tête, être attentif, ne pas faire autre chose en même temps.



6) **J'attends mon tour** pour parler sans interrompre l'autre personne et sans préparer ma réplique.



LES FILTRES DE L'ÉCOUTE



Recette pour bien communiquer



2) Je fais un **pas de recul** et **je clarifie** ce que je veux communiquer.



2) **J'accueille** l'autre personne et **j'engage** la conversation.



3) Je **vérifie si l'autre personne m'écoute** : fait un signe de tête, est attentive, ne fait pas autre chose en même temps.



4) **J'aborde le sujet principal** : je dis clairement mon message.



5) Je **demande l'opinion de l'autre**.



6) **J'écoute** son point de vue (voir les étapes de l'écoute).



7) Je fais **une remarque finale**.



Activité 6

LE TÉLÉPHONE ARABE

OBJECTIF

Faire découvrir à l'adolescent ce qui peut nuire à son écoute; les filtres de l'écoute.

RETOUR SYNTHÈSE SUR LE THÈME PRÉCÉDENT : Le pas de recul ET SUR LE DEVOIR : J'observe des pas de recul (activité 5).



4-5 minutes, petite introduction dans le but d'enchaîner avec le thème d'aujourd'hui.

ANIMATION (Groupe et individuelle)

1. Choisir les adolescents qui vont participer à l'activité (4-5 personnes).
2. Choisir une personne et la retirer du groupe... Les autres participants ne doivent pas voir ou entendre cette personne (local adjacent de préférence).
3. Expliquer au premier participant qu'il devra répéter textuellement au deuxième participant ce que vous allez lui lire. Vous faites la lecture du texte choisi. Vous ne lisez qu'une fois le texte (texte Partie 4 – L'écoute – Communication - 13).
4. Une fois la lecture terminée, faites entrer le deuxième participant. Le premier participant raconte l'histoire au deuxième participant, il ne la raconte qu'une fois (le deuxième participant ne fait qu'écouter). Par la suite, le premier participant quitte le local et vous faites entrer le troisième participant. Le deuxième participant raconte ce qu'il a retenu au troisième participant et ainsi de suite jusqu'au dernier. Le dernier participant vient raconter l'histoire au groupe.



Animation individuelle : Lire l'histoire #2 et donner comme consigne que si l'adolescent réussit à répéter textuellement, il aura un privilège X.

RETOUR :



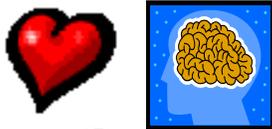
Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. **Faire la lecture du texte original...** Important de souligner que le but de l'activité n'était pas de réussir, qu'en fait c'est impossible.

3. **Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :**

- .. Présenter les filtres de l'écoute (voir Partie 4 – L'écoute – Communication - 12).
- .. Faire les parallèles entre ce que les participants ont nommé et les filtres de l'écoute qui les ont empêchés de réussir la tâche.



Suite au retour, vous pouvez refaire l'activité avec la deuxième histoire.



Expliquer le devoir du cahier du participant

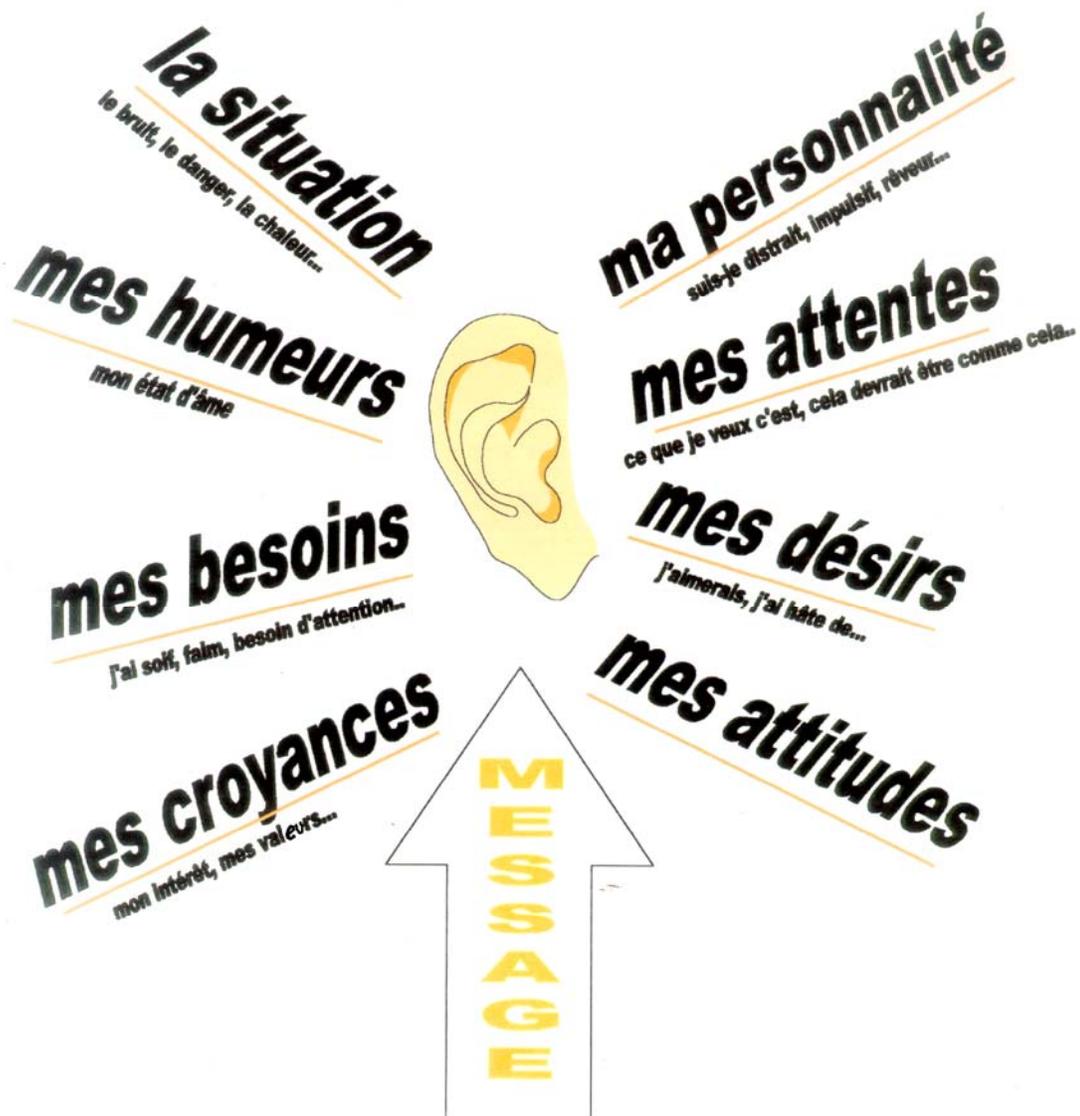
Activité 7

Les filtres de l'écoute

Apprentissage Théorique : Les filtres de l'écoute

Lorsque nous écoutons quelqu'un, nous ne retenons pas tout ce que nous entendons. Nous enregistrons certaines informations et nous en laissons passer d'autres ou nous les déformons à cause de nos attentes, de nos besoins, de nos désirs, de nos attitudes, de nos croyances, de notre humeur, de notre personnalité, de la situation, etc.

Qu'est-ce qui m'empêche de bien écouter?



TÉLÉPHONE ARABE

(Message à transmettre)

Message 1

Je ne peux pas attendre pour te raconter ce qui m'est arrivé à la pêche

J'étais dans mon canot quand, tout à coup, ça a mordu. Il y avait un super gros poisson au bout de ma ligne. Soudain, j'ai entendu « flap » juste à côté de moi. J'ai fait un super saut; je me suis retrouvé en déséquilibre et j'ai chaviré. C'était un castor qui venait de plonger. J'ai échappé ma canne à pêche et elle est tombée à l'eau tout comme mon gros poisson. Mon coffre de pêche voguait à la dérive, mais j'ai réussi à le récupérer.

Message 2

Conversation téléphonique entre Maryse et Julien

Maryse : « Julien, je ne sais pas ce qui s'est passé aujourd'hui, je suis vraiment triste. Comme d'habitude, Karine a laissé un message sur ma case. Elle m'écrivait que c'était vraiment méchant de parler dans son dos, que ça lui prendrait un bon bout de temps avant qu'elle me confie quelque chose, et même, avant qu'elle me reparle. Elle disait que ça, elle ne me le pardonnerait pas. Je ne sais pas du tout de quoi elle veut parler, mais Stéphane m'a dit qu'il y avait une rumeur qui circulait à propos des parents de Karine et qu'elle était certaine que c'était moi qui l'avait partie. J'ai essayé de l'appeler hier soir, mais son frère m'a dit qu'elle ne voulait pas me parler. Il m'a dit que si je voulais m'expliquer, Karine m'attendrait à la danse vendredi. Je ne peux pas aller à la danse vendredi. Je ne sais vraiment pas quoi faire, je ne veux pas perdre ma meilleure amie. En fait, si tu y allais à ma place, je pourrais te demander de lui remettre un mot de ma part? ».

Activité 7

LES FILTRES DE L'ÉCOUTE Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies TES filtres d'écoute.

Exercice # 1 : J'identifie deux situations une où j'ai bien écouté et l'autre où j'ai moins bien réussi. Je complète une grille d'auto-observation en lien avec chacune. À la situation où j'ai moins bien réussi j'identifie le ou les filtres qui m'ont empêché d'écouter.

Les filtres sont présentés à la page suivante.

Exercice # 2 : Quel est le filtre ou quels sont les filtres que tu crois être celui ou ceux qui t'empêche(nt) le plus d'écouter :

La grille d'auto-observation – Activité 7

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien écouté.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR 	

La grille d'auto-observation – Activité 7

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai moins bien réussi à écouter.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				A G I R 	

Activité 8

DIS-MOI QUOI DESSINER

OBJECTIF

Conscientiser l'adolescent à la recette pour bien écouter.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Le téléphone arabe **ET SUR LE DEVOIR** : Les filtres de l'écoute (activité 7).

ANIMATION (Groupe et Individuelle)

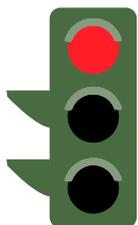
1. Prendre un dessin abstrait « non figuratif » pour ce jeu (qui ne représente pas une image connue, exemples Partie 4 – L'écoute – Communication – 21 à 24) ou autre dessin.
2. Deux personnes assises dos à dos, une qui dessine et l'autre qui décrit le dessin à faire. Tu remets 3 feuilles blanches à la personne qui dessine. Si c'est fait un à un avec l'adolescent, c'est l'adolescent qui dessine. En groupe, on fait des équipes de deux, tout le monde participe.



IMPORTANT : Il va y avoir 3 animations pour le même jeu, donc après chaque animation **ILS NE DOIVENT PAS SE MONTRER LE DESSIN NI PARLER.**

ANIMATION 1 (5-7 minutes)

- Tu demandes à celui qui dessine de ne poser aucune question, de demeurer silencieux. Il ne doit pas se retourner.
- La personne qui a le modèle non figuratif explique le dessin à l'autre personne qui essaie de le reproduire.



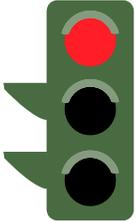
IMPORTANT : Quand les adolescents ont terminé le dessin, ils ne se retournent pas et ne parlent pas.

En animation individuelle, rester flou dans la description.

ANIMATION 2

(5-7 minutes)

Les deux personnes demeurent dos à dos, elles ne se regardent pas. La personne qui reproduit le modèle prend une deuxième feuille. On refait le même exercice, mais cette fois la personne qui dessine peut parler, poser des questions de clarification.



IMPORTANT : Quand ils ont terminé le dessin, il ne se retourne pas et ne parle pas.

ANIMATION 3

(5-7 minutes)

Les deux personnes peuvent maintenant se mettre face à face. La personne qui reproduit le modèle prend la troisième feuille. On refait le même exercice et la personne qui dessine peut toujours parler, poser des questions de clarification. La personne qui explique le dessin doit s'assurer que le « dessinateur » ne voit pas le dessin.

Matériel requis

- Feuille blanche 81/2 X 11
- Crayons / stylos
- Photocopies modèle de dessin

RETOUR :



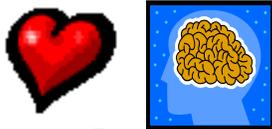
Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



✚ **Voir** : Décrire la situation.



✚ **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



✚ **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, posez les questions suivantes :

- .. Qu'avez-vous observé dans ce jeu?
- .. Quel dessin est le plus ressemblant?
- .. Quel a été la façon la plus facile et pourquoi?
- .. Être attentif entre les animations 2 et 3. Faire ressortir les gestes qui démontrent que la personne a bien compris ou non (ce qui est impossible dans l'animation 1).
- .. Est-ce que tu as fait un pas de recul pendant le jeu? Si oui, comment et pourquoi?



Important pour l'animateur d'observer, car le pas de recul peut être très subtil : une pause, une respiration, un adolescent qui nomme à l'autre d'attendre un peu, car il ne comprend pas...

3. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- “ La recette simple pour bien écouter (Voir Partie 4 – L'écoute – Communication - 6).
- “ Pour rappeler les notions du pas de recul (étape 1) et des filtres de l'écoute (étape 2).
- “ L'activité qu'ils viennent de vivre ramène l'importance des 4 dernières étapes (3 à 6).

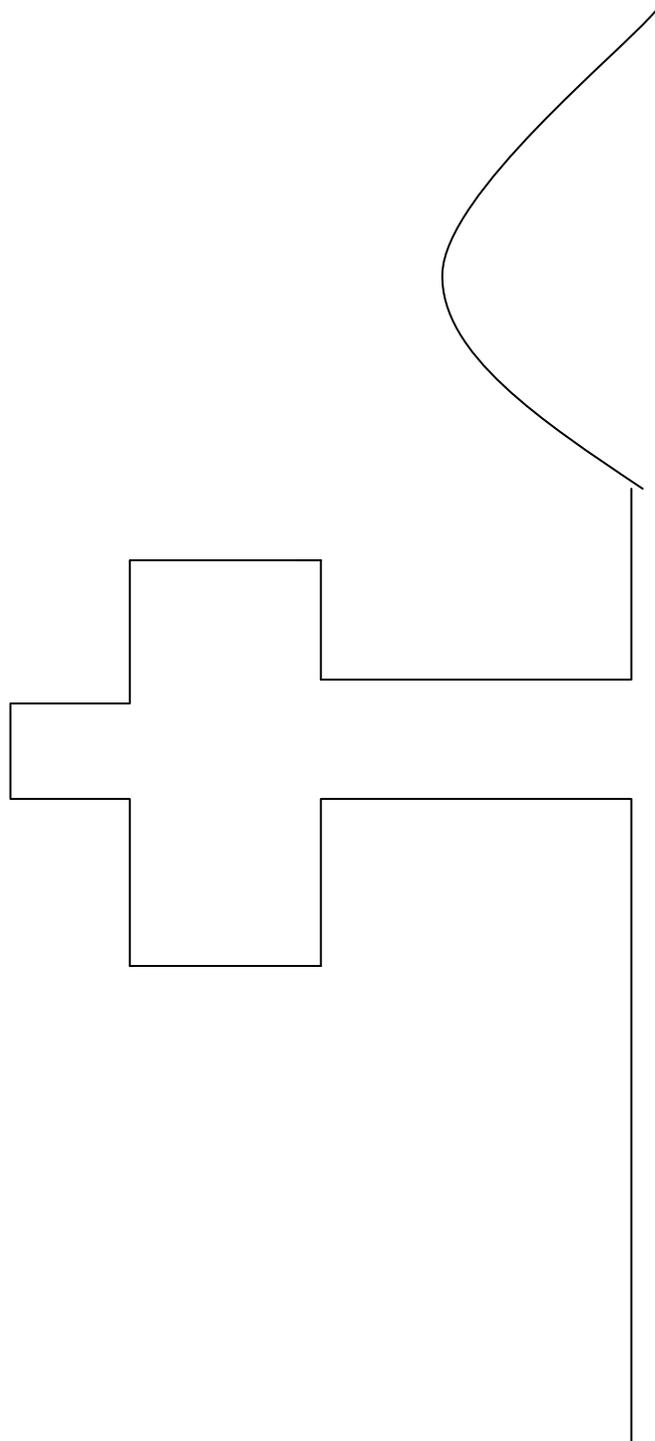


Expliquer le devoir du cahier du participant

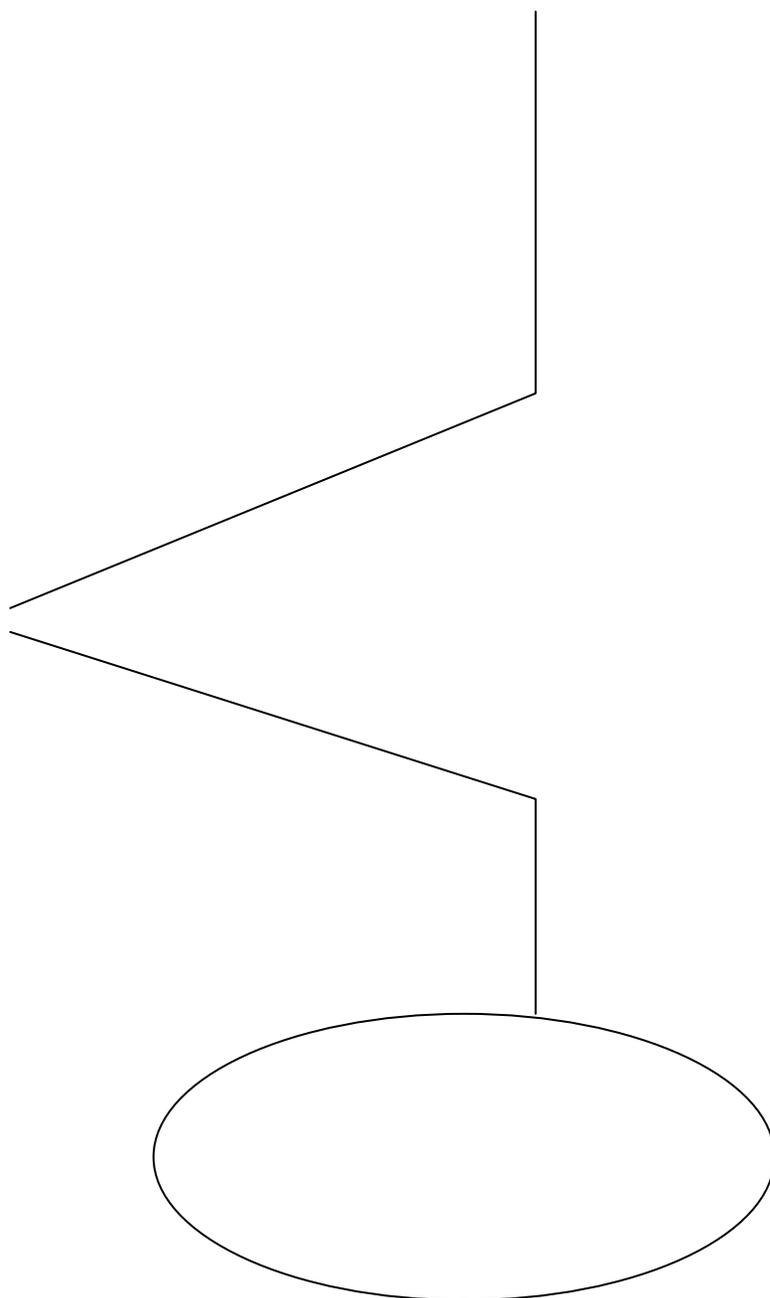
Activité 9

Suis-je un bon récepteur?

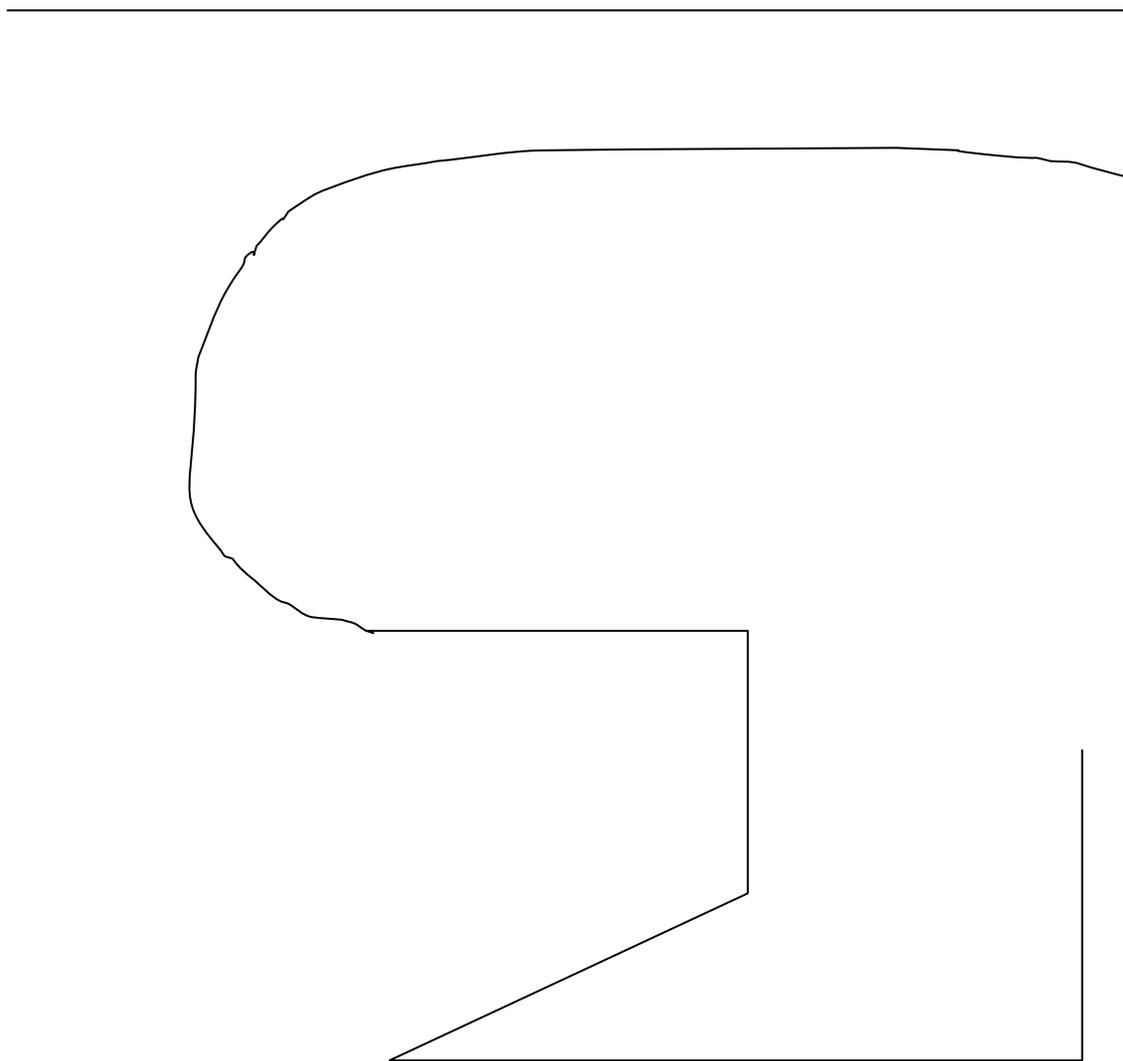
MODÈLE DESSIN NON FIGURATIF



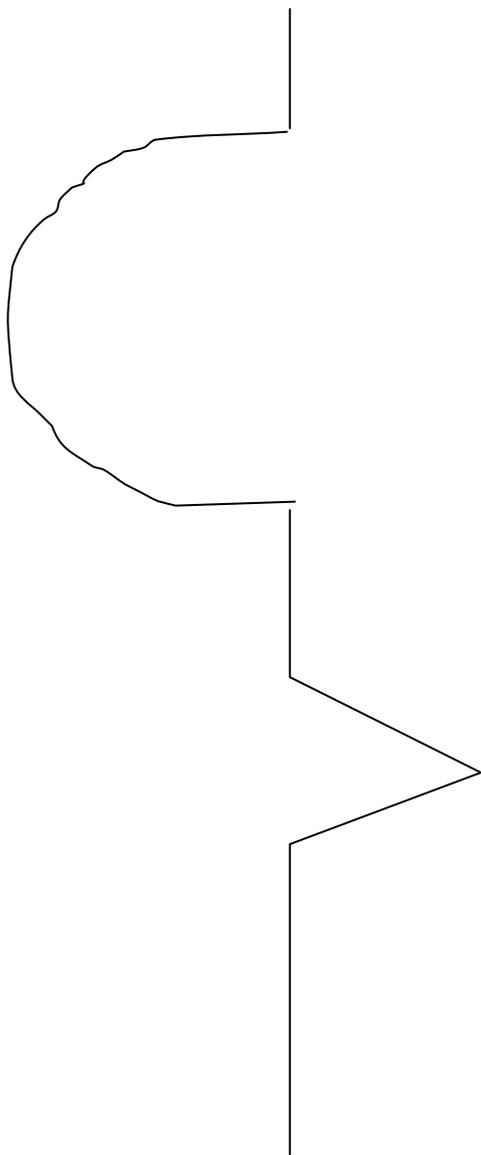
MODÈLE DESSIN NON FIGURATIF



MODÈLE DESSIN NON FIGURATIF



MODÈLE DESSIN NON FIGURATIF



Activité 9

SUIS-JE UN BON RÉCEPTEUR?

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu évalues ta capacité à écouter les autres.

Répondre aux questions suivantes le plus spontanément possible. Pour chacune des questions, inscrire le chiffre qui correspond le plus à ce que tu fais généralement pendant une discussion lorsque tu écoutes. Utiliser l'échelle ci-dessous :

0 = jamais 1 = rarement 2 = quelquefois 3 = habituellement 4 = très souvent

Après avoir répondu à toutes les questions, fais le total des points obtenus. On en parle au prochain atelier.

QUESTIONS	COTE
Peux-tu mettre de côté les préjugés que tu as sur ceux qui te parlent?	
Attends-tu que ton partenaire ait terminé pour répondre?	
Écoutes-tu l'autre même si tu prévois ce qui va être dit?	
Si l'autre hésite, l'encourages-tu toujours à continuer?	
Fais-tu un résumé de ce qui est dit pendant la discussion?	
Es-tu patient(e) pendant la discussion?	
Prennds-tu le temps d'écouter?	
Accordes-tu toute ton attention?	
Laisses-tu l'autre parler même s'il change de sujet?	
Gardes-tu tes commentaires pour la fin?	
Peux-tu reconnaître l'idée principale dans ce qui est dit?	
T'efforces-tu de te mettre dans la peau de l'autre et de comprendre son point de vue?	
Témoignes-tu de l'intérêt?	
Respectes-tu les idées et les opinions des autres?	
Peux-tu demeurer calme même si l'autre est enragé ou excité?	
Perçois-tu les sentiments cachés de l'autre?	
Laisses-tu l'autre terminer sans lui couper la parole?	
Encourages-tu celui qui parle par des sourires ou des signes de tête?	
TOTAL	

Guide d'interprétation à l'activité 10.

Activité 10

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE L'ÉCOUTE

OBJECTIF

Que l'adolescent utilise la recette pour bien écouter.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Dis-moi quoi dessiner **ET SUR LE DEVOIR :** Suis-je un bon récepteur?

Suis-je un bon récepteur?

On veut que l'adolescent évalue sa capacité à écouter les autres. Ce questionnaire n'est pas scientifique, mais il donne une bonne indication sur la capacité d'écoute de nos adolescents.

Grille d'interprétation

Si tu as : 60 à 72, tu as une très bonne capacité d'écoute;
40 à 59, tu as une bonne capacité d'écoute, mais encore quelques améliorations à apporter;
moins de 40, tu dois travailler ton écoute.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

1. Ton professeur t'explique le devoir que tu as à faire, il est 15 h 30 et ta pratique de football est à 15 h 40, tu crois que tu vas être en retard.
2. Tu es à la rencontre pour ton plan d'intervention et tu veux savoir quand tu vas être éligible à tes sorties, mais tout le monde parle de tes comportements, des programmes que tu dois suivre, des objectifs que l'on vise avec toi, de tout sauf de tes sorties.
3. Un de tes amis te raconte un film qu'il a vu en fin de semaine.
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : Les **filtres de l'écoute** dans le cahier du participant (Activité 7).



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- .. Les étapes de la recette pour bien écouter (Partie 4 – L'écoute – Communication - 6).
- .. Les filtres de l'écoute.
- .. Que ce n'est pas toujours facile de bien écouter. C'est pourquoi nous allons faire des retours au fil des semaines et au quotidien sur les notions d'écoute.
- .. En pratiquant la recette pour bien écouter, on favorise de meilleurs contacts avec les autres, car la personne qui communique se sent respectée.

Activité 11

LE GUIDE ET L'AVEUGLE

OBJECTIF

Conscientiser l'adolescent à l'importance de la proximité dans la communication et des filtres de l'écoute.

RETOUR SYNTHÈSE SUR LES THÈMES PRÉCÉDENTS : Le pas de recul et L'écoute.

ANIMATION (Groupe)

1. Une personne, les yeux bandés, se déplace à travers un trajet déterminé, rempli d'obstacles, avec comme guide seulement la voix de son partenaire.
2. Faire cet exercice de 2 façons pour l'expérimentation.
3. Avec une position stationnaire pour le guide :
Le guide demeure à la même place et donne ses consignes à « l'aveugle » qui fait le trajet.
4. Avec la proximité :
Le guide suit l'aveugle de près, tout le long du trajet, sans toutefois lui toucher. Il lui donne des consignes verbales.
5. À un moment du trajet, demander aux observateurs de faire du bruit, ils deviennent des filtres de l'écoute.

ANIMATION (Individuelle)

Dessiner un parcours sur une feuille que l'adolescent ne voit pas. Par la suite, les yeux bandés (aveugle) l'adolescent doit suivre les instructions que vous lui donnez. L'intervenant peut mettre de la musique, parler rapidement, s'éloigner, parler d'autre chose que la tâche pour amener des filtres de l'écoute ET il doit s'éloigner en baissant la voix à devenir incompréhensible.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



Voir : Décrire la situation.



Comprendre : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



Agir : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- Quel ton de voix a-t-il été obligé d'utiliser?
- Quelle réception et quelle exécution « l'aveugle » a-t-il eues?
- Les filtres de l'écoute.
- Quelle était la qualité d'écoute et de communication?
- Qu'est-ce qui a fait problème ou facilité?
- Insister sur l'objectif de l'activité et faire un lien avec la vie quotidienne des jeunes où ils ont pu faire des observations semblables tant à l'interne que dans leur milieu de vie.
- Faire ressortir l'aspect de la proximité dans la communication et l'écoute. Quand on est obligé de crier, on est souvent moins écouté et moins patient. La proximité permet une meilleure compréhension et une plus grande confiance de l'autre.



Présenter la recette pour bien communiquer

- .. Avoir une discussion sur comment les adolescents voient chaque étape, comment ils comprennent la recette (Partie 4 – L'écoute – Communication - 6).
- .. Rappeler les notions du pas de recul (étape 1) et de l'écoute (étape 6).
- .. Ils vont pratiquer les étapes lors des deux prochaines activités.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 12

J'observe une situation où j'ai réussi à bien communiquer.

Activité 12

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI RÉUSSI À BIEN COMMUNIQUER Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu démontres, à l'aide de la grille d'auto-observation, une situation où tu as bien communiqué.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien communiqué.

La grille d'auto-observation – Activité 12

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai réussi à bien communiquer.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  			A G I R 		

Activité 13

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA COMMUNICATION

OBJECTIF

Que l'adolescent utilise la recette simple pour bien communiquer.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Le guide et l'aveugle **ET SUR LE DEVOIR** : J'observe une situation où j'ai réussi à bien communiquer.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

Rappeler les étapes de la recette pour bien communiquer. Aujourd'hui on va mettre plus d'emphase sur les étapes 1-2 et 3.

1. Ton parent écoute son émission préférée, le son est assez fort. Tu es dans la cuisine, tu veux aller lui demander une permission spéciale, soit d'entrer plus tard de deux heures pour un party samedi.
2. Tu es dans la classe, tu veux demander à ton professeur pourquoi tu as eu un avertissement au cours de la semaine dernière, car tu crois n'avoir rien fait.
3. Tes amis jouent au hockey sur table, ils jouent deux contre deux et le jeu est très intense, tu veux leur expliquer une activité que tu aimerais faire avec eux en fin de semaine.
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **J'observe une situation où j'ai bien réussi à communiquer** (activité 12).



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité faire ressortir :

- ⌋ L'importance du pas de recul (étape 1), de se préparer à communiquer, de choisir le bon moment et le bon endroit.
- ⌋ Accueillir l'autre personne : l'importance de prendre contact, ce peut être verbalement (dire bonjour), on peut serrer la main, etc.
- ⌋ Engager la conversation : c'est en engageant la conversation (étape 2) que l'on peut vérifier si la personne nous écoute (étape 3). Important de ne pas entrer directement dans le sujet, de faire notre demande.
- ⌋ Le ton de la voix, calme, respectueux est très important.

Activité 14

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA COMMUNICATION

OBJECTIF

Que l'adolescent utilise la recette simple pour bien communiquer.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Jeu de rôles : la recette pour bien communiquer.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

Rappeler les étapes de la recette pour bien communiquer. Aujourd'hui on va mettre plus d'emphase sur les étapes 4-5-6 et 7.

1. Tu n'as pas compris le travail de ton professeur de français, tu veux aller lui demander des explications lors d'une pause, mais tu vois qu'il semble pressé de quitter la classe.
2. Tu es le responsable du bal des finissants, c'est l'heure de distribuer les tâches aux dix personnes qui t'aident à monter la salle. Les gens sont éparpillés dans la salle et ils sont excités... Ils vous restent deux heures pour monter la salle.
3. Tu es dans une nouvelle équipe sportive depuis deux parties. Après la partie que vous venez de gagner, dans les vestiaires, il y a de la musique, les gens rient et s'amuse et parlent du party d'en fin de semaine. Tu veux demander des détails sur le party en question, mais personne ne t'adresse la parole.
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **J'observe une situation où j'ai bien réussi à communiquer** (activité 12).



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants.
Demander au participant de :



✚ **Voir** : Décrire la situation.



✚ **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



✚ **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

Étapes 1 à 3

- ⌞ Faire ressortir l'importance du pas de recul, de se préparer à communiquer, de choisir le bon moment et le bon endroit.
- ⌞ Accueillir l'autre personne : l'importance de prendre contact, ce peut être verbalement (dire bonjour), on peut serrer la main, etc.
- ⌞ Engager la conversation, c'est en engageant la conversation (étape 2) que l'on peut vérifier si la personne nous écoute (étape 3). Important de ne pas entrer directement dans le sujet, de faire notre demande.
- ⌞ Le ton de la voix, calme, respectueux est très important.

Étapes 4 à 7

- ⌞ Importance de livrer un message clair, de savoir ce que l'on veut dire et comment.
- ⌞ Importance de demander l'opinion de l'autre sans juger, ni émettre notre opinion.

- ⌞ Importance de l'écoute.
- ⌞ Importance de répondre à l'opinion de l'autre tout autant que d'écouter son point de vue. La communication se fait entre un émetteur et un récepteur, au fil de la communication, les rôles s'inversent.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 15

J'observe des situations de communication.

Activité 15

J'OBSERVE DES SITUATIONS DE COMMUNICATION

OBJECTIF

Que tu nommes, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as bien communiqué et une où tu as moins bien réussi.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien communiqué, je peux aussi prendre une situation que j'ai observée.

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai moins bien communiqué, je peux aussi prendre une situation que j'ai observée.



Si tu complètes la grille suite à une observation de quelqu'un, dans la partie comprendre, soit pensée automatique – pensée rationnelle – émotion et sensation, écris ce que tu crois que la personne pense et ressent.

La grille d'auto-observation – Activité 15

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien communiqué, je peux aussi prendre une situation que j'ai observée.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

La grille d'auto-observation – Activité 15

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai moins bien communiqué, je peux aussi prendre une situation que j'ai observée

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				A G I R 	

Partie 5 – Les émotions



Préambule

(Tiré de Leblanc et al.)

Il existe différentes classifications des émotions selon Power et Dalgleish (2008). Cinq émotions font consensus dans la communauté scientifique comme étant les émotions de base.

Ces émotions sont **la colère, la tristesse, le dégoût, la joie et la peur**.

Les deux premiers thèmes que nous avons abordés touchaient plus précisément la partie comportementale de la chaîne de réponse cognitive-comportementale d'une personne, soit le pas de recul et **l'écoute – communication**. Nous allons maintenant aborder deux autres éléments plus en détail, soit les émotions et les sensations. Il est à noter que la chaîne sera toujours regardée dans son ensemble, car les éléments présents s'influencent l'un l'autre.

À l'aide d'activités diverses, l'éducateur veut amener l'adolescent à percevoir et ressentir l'émotion vécue à l'aide de la « Recette pour exprimer mon émotion ».

L'application de cette recette doit être adaptée aux différentes situations vécues par l'adolescent et à ses capacités personnelles.



On rappelle que l'étape #1 est toujours le pas de recul (voir la partie 3 – Le pas de recul).

Les émotions

ACTIVITÉ	GROUPE INDIVIDUELLE CAHIER DU PARTICIPANT	TITRE OBJECTIFS
16	Groupe et individuelle	<p>Une émotion positive ou négative ET le ballon messenger</p> <p>Que l'adolescent découvre que les émotions ne sont pas positives ou négatives.</p> <p>Que l'adolescent identifie les cinq émotions de base.</p>
17	Cahier du participant	<p>J'identifie mes signaux corporels</p> <p>Que tu identifies tes filtres de l'écoute.</p> <p>Que tu nommes une situation, à l'aide de la grille d'auto-observation, où tu as bien identifié ton émotion et tes sensations.</p>
18	Groupe et individuelle	<p>Jeu de rôles : on pratique la recette pour exprimer mon émotion.</p> <p>Que l'adolescent utilise la recette pour bien exprimer son émotion.</p>
19	Cahier du participant	<p>J'observe une situation où j'ai bien exprimé mon émotion</p> <p>Que tu nommes une situation, à l'aide de la grille d'auto-observation, où tu as bien exprimé ton émotion.</p>
20	Groupe et individuelle	<p>Fonctionnement du presto</p> <p>Que l'adolescent soit en mesure d'identifier et éviter les pièges dans l'expression des émotions.</p>
21	Cahier du participant	<p>J'observe une situation où j'ai mal exprimé mon émotion</p> <p>Que tu nommes une situation, à l'aide de la grille d'auto-observation, où tu as moins bien exprimé ton émotion.</p>
22	Groupe et individuelle	<p>Jeu de rôles : on pratique la « Recette pour exprimer mon émotion »</p> <p>Que l'adolescent utilise la recette pour bien exprimer son émotion.</p>



Pour les suivis de groupe, exemple en centre de réadaptation, toutes les activités devraient être réalisées. Les activités individuelles devraient être faites avec l'adolescent par l'éducateur-tuteur, la personne autorisée, etc., ainsi qu'un support ou un retour à la suite de l'activité du cahier du participant, et ce, à chaque semaine.



Pour les suivis individuels, exemple un suivi dans le milieu de vie, toutes les activités individuelles et celles au cahier du participant doivent être réalisées ou reprises avec l'adolescent.



Pour la notion de groupe et individuelle, l'intervenant doit s'assurer de communiquer, transférer les apprentissages dans le milieu de vie de l'adolescent et favoriser des apprentissages au milieu de vie de façon groupale ou individuelle, si cela s'avère nécessaire.



Recette pour bien exprimer mon émotion

1) Je fais un **pas de recul**.



2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.



LES ÉMOTIONS DE BASE

La tristesse

La joie

Le dégoût

La peur



La colère

La colère



3) **J'identifie l'émotion** que je vis.

4) Je pense aux **différentes façons d'exprimer** mon émotion.



5) Je **choisis la meilleure façon**.

6) **J'exprime** mon émotion.



LES ÉMOTIONS DE BASE

La peur



La tristesse



La joie



La colère



Le dégoût



DÉFINITIONS DES ÉMOTIONS DE BASE

Tiré de Le Blanc et al.

COLÈRE

La colère est un état violent et passager qui résulte de la perception d'avoir été agressé ou offensé. Il s'agit d'un violent mécontentement qui peut se manifester par de l'agressivité.

LA TRISTESSE

La tristesse est un état de chagrin, de mélancolie. Il s'agit d'un état affectif à la fois pénible, douloureux et calme. Cet état est caractérisé par un envahissement de la conscience par une douleur, une insatisfaction ou par un malaise.

LE DÉGOÛT

Le dégoût est une répugnance, une répulsion ou une aversion provoquée par quelque chose ou quelqu'un.

LA PEUR

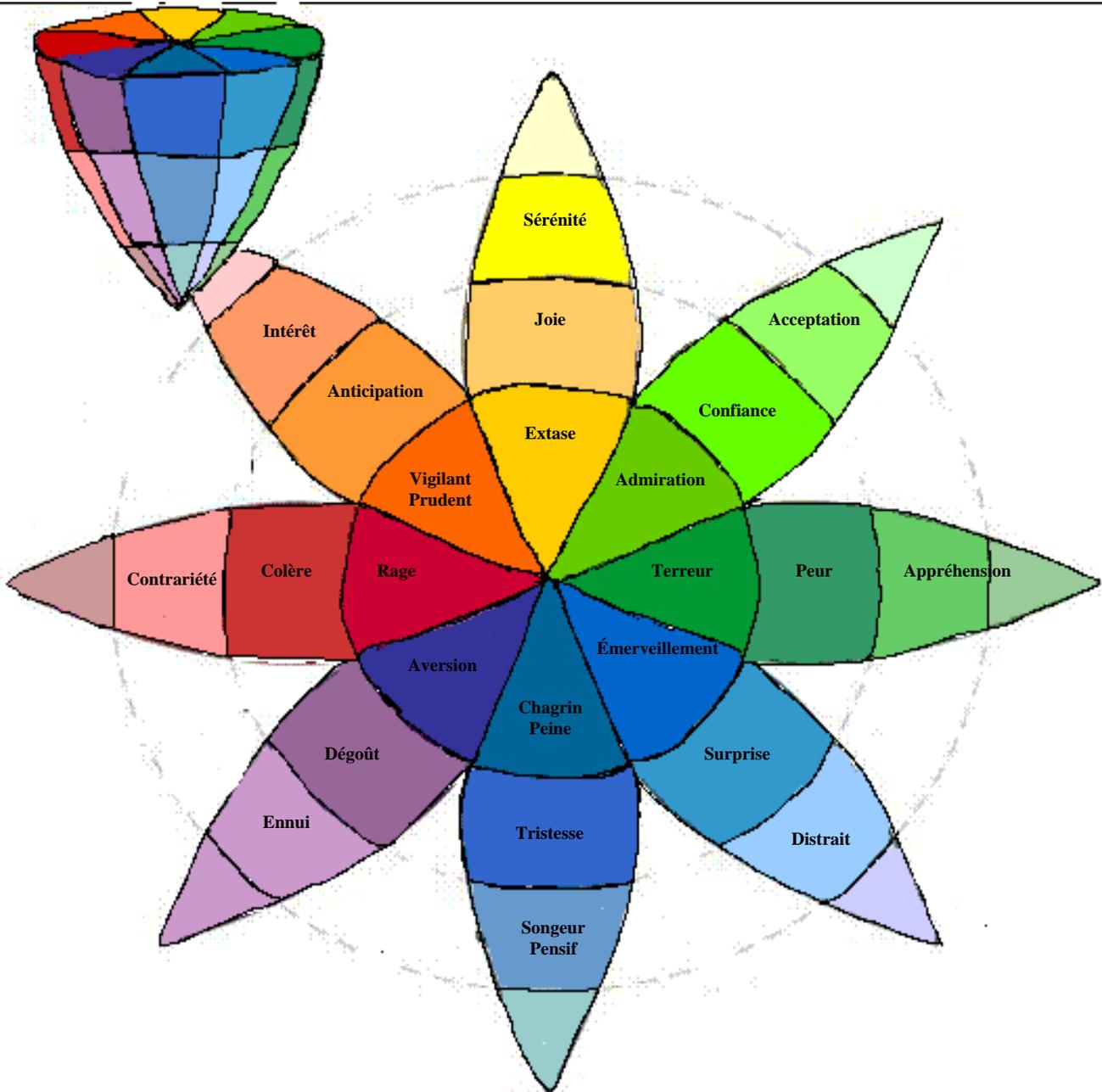
La peur est un état qui accompagne la prise de conscience d'un danger ou d'une menace, que l'une ou l'autre soit réelle ou imaginée. Dans une situation précise, la peur prend diverses formes de l'inquiétude à l'alarme, de la crainte à la frayeur.

LA JOIE

La joie est un état de satisfaction, limité dans le temps, qui est éprouvé par une personne dont une acquisition ou un désir est réalisé. Cet état se manifeste par de la gaieté et de la bonne humeur.

« FLEUR DES ÉMOTIONS »

Basé sur Ekman (1992)

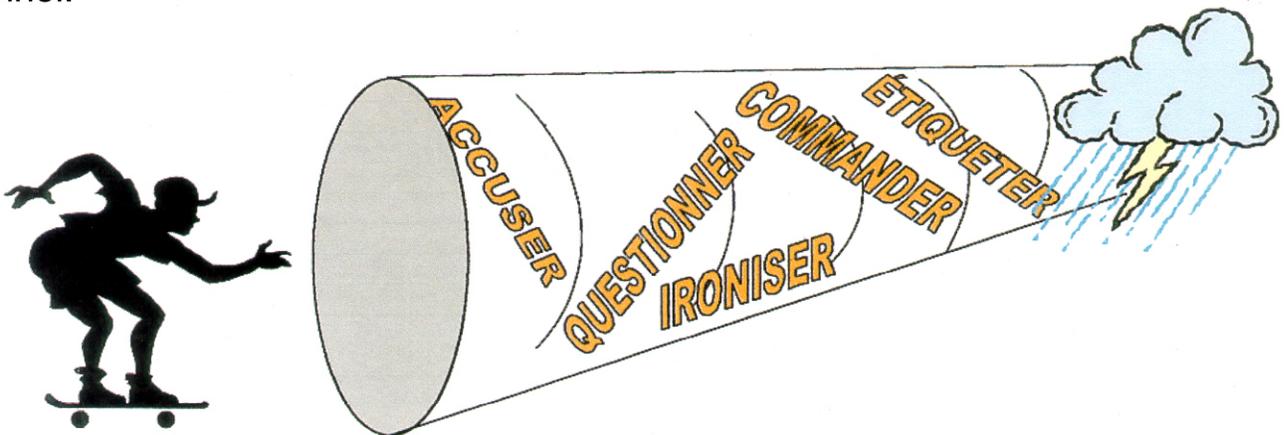


Présentation de la théorie sur les "5 pièges"

Dans la communication, nous tombons tous dans des « pièges de communication », même les adultes...
Surtout quand le contenu devient émotif...

Il est important de prendre conscience que nous sommes fragiles et que l'utilisation des « pièges » nous amène à entrer dans le « tunnel à conflit ».

Imaginez un tunnel qui débouche inévitablement sur un conflit... et toutes les conséquences désagréables qui en résultent. Il ne faut pas entrer dans ce tunnel.



TU

: Le TU mène au tunnel à conflit.

JE

: Le JE mène à j'exprime, j'écoute, JE suis bien.

EXPRESSION DES ÉMOTIONS : LES 5 PIÈGES

Il est difficile d'exprimer ses émotions clairement et de façon non ambiguë. On craint de se faire rejeter ou de faire rire de soi.

Souvent, les personnes expriment leurs émotions en utilisant l'un des cinq pièges. Ce faisant, la communication peut être brouillée. Pour exprimer adéquatement ses émotions, 5 pièges sont à éviter.

- 1. Étiqueter ou crier des injures**
« Tu es agressif, égocentrique, mal éduqué » versus « Quand tu m'interromps, ça me frustre ».
- 2. Commander ou donner des ordres**
« Tais-toi » versus « Je suis blessé par ce que tu viens de dire ».
- 3. Questionner**
« Qu'est-ce que tu fais avec un gars de même » versus « Je suis inquiète de te voir avec un gars qui ne te respecte pas ».
- 4. Accuser**
« Tu te fous de moi » versus « Quand tu ne me prêtes pas attention, je me sens abandonné ». « Tu n'es pas correct » versus « Je n'aime pas ce que tu fais ».
- 5. Ironiser**
« Je suis contente que tu arrives à temps » versus « Tu es en retard et, à cause de cela, on n'a pas encore commencé à travailler et ça m'irrite! ».

Activité 16

UNE ÉMOTION POSITIVE OU NÉGATIVE ET LE BALLON MESSAGEUR

OBJECTIFS

Que l'adolescent découvre que les émotions ne sont pas positives ou négatives.
Que l'adolescent identifie les cinq émotions de base.

RETOUR SYNTHÈSE SUR LES THÈMES PRÉCÉDENTS : Le pas de recul et L'écoute - communication **ET SUR LE DEVOIR** : J'observe une situation où j'ai bien communiqué.



4-5 minutes, petite introduction dans le but d'enchaîner avec le thème d'aujourd'hui.

UNE ÉMOTION POSITIVE OU NÉGATIVE

ANIMATION (Groupe et Individuelle)

1. Séparer un tableau en 2 parties (1 côté positif et l'autre négatif).
2. Demander aux adolescents de nommer des émotions et de choisir si l'émotion va dans la catégorie positive ou négative.
3. Généralement, après l'énoncé de quelques émotions, les adolescents découvrent qu'une émotion peut être positive ou négative selon la perception, la situation de la personne et ses expériences personnelles.
4. Vous pouvez alors prolonger cette découverte par une discussion sur celle-ci et laisser les participants aller plus loin dans l'exploration de leur réflexion.

RETOUR

1. Il y a 2 types d'émotions. Plutôt que de parler d'émotions positives ou négatives, nous parlerons d'émotions agréables ou désagréables.
2. Présentation des cinq émotions de base (Partie 5 – Les émotions – 6 et 7).
3. Facultatif : vous pouvez aussi présenter ou utiliser la « fleur des émotions » d'Ekman (1992). Elle présente huit émotions principales qui incluent les cinq émotions de base (Partie 5 – Les émotions – 8).

Sur chacun des pétales de la fleur, il y a une émotion principale avec une émotion associée plus « intense » qui se retrouve plus au cœur de la fleur et une autre qui l'est moins qui se retrouve plus à l'extrémité du pétale.

Cette « fleur des émotions » permet à l'adolescent de nommer l'intensité de ce qu'il ressent.

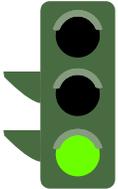


IMPORTANT : Vous devez obligatoirement présenter les cinq émotions de base avant de présenter « la fleur des émotions » si vous choisissez de l'utiliser.

LE BALLON MESSAGEUR

ANIMATION (Groupe et Individuelle)

1. L'animateur lit les énoncés un à un (page suivante).
2. L'animateur lance le ballon à un participant qui doit identifier l'émotion qui prédomine.



On peut utiliser seulement les cinq émotions de base ou la « fleur des émotions ».

RETOUR

1. Faire ressortir les réussites des adolescents.
2. Demander quelle(s) émotion(s) ils trouvent la plus facile à identifier et laquelle est la plus difficile **dans le jeu**.

**** Vous n'avez pas de réponse prédéterminée, car une même situation peut être perçue, vécue de façon différente par les adolescents.**

**** On rappelle que l'approche cognitive-comportementale prône que l'on tienne compte de la perception de l'adolescent. Donc, ne pas juger les réponses des adolescents, leur faire expliquer au besoin.**

3. Demander quelle(s) émotion(s) ils trouvent la plus facile à identifier et laquelle est la plus difficile **dans leur quotidien**.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 17

J'identifie mes signaux corporels

ÉNONCÉS DU BALLON MESSAGEUR

1. Elle est horrible. Elle bat les enfants, elle crie tout le temps. Je voudrais la tuer.
2. Ce bon à rien est minable. Il colle ici et boit toute ma boisson et il ne travaille jamais. Il me fait chier.
3. Tu devrais la voir. Wow! C'est vraiment quelque chose. Jolie! Et j'ai rendez-vous avec elle.
4. Qu'est-ce que tu penses de ça? On passe notre temps à argumenter et à discuter jusqu'à ce que je ne comprenne plus rien à ce qui se passe.
5. Pourtant, j'essaie et j'essaie, mais je n'arrive jamais nulle part. J'ai essayé de faire ce qu'il voulait, mais ça n'a rien produit. J'ai essayé de faire ce qu'il voulait, mais il n'a pas aimé ça non plus; maintenant, je ne sais plus quoi faire.
6. J'aimerais le rappeler, l'engueuler comme du bois pourri, n'importe quoi pour me venger de ce maudit-là.
7. Je ne sais pas quoi faire, mais je vais être obligé de laisser tomber; ça ne sert à rien. Je ne fais jamais rien de correct.
8. J'allume la lumière et je le vois étendu par terre, du sang partout. Je me suis mis à hurler.
9. On parlait en se promenant et tout à coup, il mentionne le nom de Jean. Je me suis sentie les jambes comme de la guenille... Je ne savais plus quoi faire.
10. C'est tout de ma faute. Je n'aurais jamais dû le laisser partir. Si seulement je l'avais gardé à la maison, il n'aurait jamais eu autant de troubles.
11. C'est sûr que ça va marcher. Les choses paraissent mieux que jamais.
12. Ça m'inquiète; je m'en fais vraiment pour lui. Je veux aider, mais je ne peux pas l'atteindre.
13. Il est si gentil. Il m'a pris la main doucement et m'a regardée. J'ai fondu.
14. Tu sembles vraiment comprendre. Je n'en reviens pas. Enfin, quelqu'un m'a écouté.
15. J'ai passé le test! J'ai passé le test! J'ai même eu une bonne note!
16. Je suis content de l'avoir dit. Tu parais capable de prendre cela.
17. Ce ne sera plus jamais pareil. C'est terrible. J'aimerais me cacher par-dessus la tête et abandonner.

18. Je ne sais pas quoi faire à propos de ça... C'est comme si j'avais appuyé sur le bouton de l'ascenseur et que les portes s'ouvraient sur le puits de l'ascenseur.
19. À quoi ça sert ? Merde, ça tourne toujours mal.
20. C'est comme si j'errais à travers la vie – pas de direction – comme si je suivais la direction du vent.
21. Je me sens abandonné... Nulle part où aller, laissé de côté. Personne ne s'inquiète que je vive ou que je meure.
22. C'est douloureux d'être laissé comme ça.
23. Avec un problème comme ça, je me sens comme un enfant avec un nouveau jouet qui ne fonctionne pas.
24. Il a dit : On ne peut pas se passer de toi dans la compagnie ». Il avait l'air vraiment sincère.
25. Je veux qu'elle m'aime. J'ai vraiment besoin qu'elle m'aime, mais chaque fois que je fais quelque chose pour l'attirer, elle me repousse. (rejet)
26. Il ne m'arrive jamais rien de bon. Personne n'a besoin de moi. Chaque fois que je me fais un ami, il me laisse tomber peu de temps après.
27. Pourquoi est-ce toujours moi qui suis utilisé? Pourquoi est-ce qu'ils ne s'en prennent pas à quelqu'un d'autre.
28. Comment te sentirais-tu si elle prenait un coup et courait après toi comme elle l'a fait avec moi.
29. Il y a un sentiment que je ressens quand je le regarde... Je ne suis pas sûre de trouver le bon mot, mais je me sens comme transportée, comme émerveillée lorsque je me réveillais le matin de Noël.
30. Je ne pensais jamais que j'en viendrais à avoir un sentiment comme ça pour un de mes enfants... J'ai toujours été si fier de lui, je l'aimais tellement et maintenant, je ne veux même plus le voir. J'ai vraiment honte de lui.
31. Quand je suis sortie de ce salon de beauté, je me sentais dix ans de plus jeune. J'ai regardé dans le miroir, et c'était vrai, j'avais l'air plus jeune.
32. Je suis tellement inquiète à propos de lui. Il travaille trop. Je ne sais quoi faire pour le ralentir.
33. Je ne peux pas le sentir. Il est tellement hypocrite qu'il ne peut rien te dire en face... Il passe son temps à envoyer ses notes insipides dans tous les bureaux pour dire qu'il y a une chaise déplacée ou une cigarette sur le plancher.

Activité 17

J'IDENTIFIE MES SIGNAUX CORPORELS Cahier du participant

OBJECTIFS

Que tu identifies tes filtres de l'écoute.

Que tu nommes une situation, à l'aide de la grille d'auto-observation, où tu as bien identifié ton émotion et tes sensations.

Exercice # 1 : Identifie les signaux corporels que tu ressens à chaque émotion de base, pour t'aider tu as une banque possible de signes physiques.

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai bien reconnu mon émotion et mes sensations.

COLÈRE

LA TRISTESSE

LE DÉGOÛT

LA PEUR

LA JOIE

SENSATIONS POSSIBLES

Avoir l'estomac tendu

Froncer les sourcils

Trembler des bras et des jambes

Bouger constamment les pieds

Avoir de la difficulté à parler

S'écraser dans un fauteuil

Pleurer

Sourire

Marcher avec entrain

Avoir une boule dans la gorge

Avoir les mains moites

Rougir

Serrer les dents

Avoir le cœur qui bat très vite

Avoir la bouche ronde, les yeux grands ouverts

Avoir les yeux baissés

Serrer les poings

Regarder quelqu'un de haut

Éviter de regarder la personne dans les yeux

La grille d'auto-observation – Activité 17

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai bien identifié mon émotion et mes sensations.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				A G I R 	

Activité 18

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR EXPRIMER MON ÉMOTION

OBJECTIF

Que l'adolescent utilise la recette pour bien exprimer mon émotion.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Une émotion positive ou négative et le ballon messager **ET SUR LE DEVOIR** : J'identifie mes signaux corporels

PRÉSENTATION THÉORIQUE :



La recette pour bien exprimer mon émotion (Partie 5 – Les émotions – 5).

- π Discussion de groupe sur les différentes étapes de la recette pour bien exprimer mon émotion

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

Nous venons de voir les étapes de la recette pour bien exprimer mon émotion. Aujourd'hui nous allons mettre l'emphase sur les étapes 1-2-3 et 4.

L'émotion n'a pas été définie pour le jeu de rôle, car un adolescent peut vivre de la colère pour une situation X et un autre de la tristesse pour la même situation.

1. Tu t'es trompé lorsque tu as répondu à une question en classe. Ton professeur fait une blague et toute la classe se met à rire. Tu es émotif et tu veux l'exprimer à ton professeur.
2. Tu reviens d'une activité avec ton parent. C'était une activité surprise et tu ne t'y attendais pas du tout, au retour à la maison tu veux exprimer ton émotion à ton parent.
3. Tu as ta révision de plan d'intervention, tu es extrêmement émotif, car tu crois qu'il est possible que tu quittes le CR, il y a plein de professionnels autour de la table (psychologue, éducateur-tuteur, chef de services, réviseur, personne autorisée, parent, etc.). Tu veux exprimer ce que tu ressens, mais ils ne cessent de parler de tes anciens comportements négatifs.
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **J'identifie mes signaux corporels** (Activité 17) dans le **cahier du participant**.



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- ⌋ Faire ressortir l'importance du **pas de recul**, dans certaines situations tout se passe très vite et l'émotion est vive... Si on ne fait pas de pas de recul, il est difficile de ressentir nos sensations, d'identifier l'émotion et de penser aux différentes façons de l'exprimer.
- ⌋ Je me concentre sur mes **sensations physiques**, faire ressortir que dans l'action ça peut être subtil.

- 7 J'identifie **l'émotion** que je vis : souvent pour la même situation des individus peuvent vivre une émotion différente.
- 7 Je pense aux **différentes façons d'exprimer** mon émotion... Pas toujours facile, dépend du lien avec la personne, de l'émotion vécue, etc.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 19

J'observe une situation où j'ai bien exprimé mon émotion.

Activité 19

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI BIEN EXPRIMÉ MON ÉMOTION Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu nommes une situation à l'aide de la grille d'auto-observation où tu as bien exprimé ton émotion.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien exprimé mon émotion.

La grille d'auto-observation – Activité 19

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien exprimé mon émotion.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  			AGIR 		

Activité 20

FONCTIONNEMENT DU PRESTO

OBJECTIF

Que l'adolescent soit en mesure d'identifier et éviter les pièges dans l'expression des émotions.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Jeu de rôles : on pratique la recette pour exprimer mon émotion **ET SUR LE DEVOIR :** J'observe une situation où j'ai bien exprimé mon émotion.

PRÉSENTATION THÉORIQUE : Le tunnel à conflit (théorie voir Partie 5 – Les émotions – 9et 10).

Discussion de groupe sur les cinq pièges de l'expression des émotions.

- ⌞ Dans la communication, nous tombons tous dans des « pièges de communication », même les adultes... Surtout quand le contenu devient émotif...
- ⌞ Il est important de prendre conscience que nous sommes fragiles et que l'utilisation des « pièges » nous amène à entrer dans le « tunnel à conflit ».
- ⌞ Imaginez un tunnel qui débouche inévitablement sur un conflit... et toutes les conséquences désagréables qui en résultent. Il ne faut pas entrer dans ce tunnel.

Fonctionnement du presto

ANIMATION (Groupe et Individuelle)

1. Peut s'animer de façons différentes, refaire le ballon messager (activité 16), faire des équipes avec des pointages, etc. Le défi est qu'il trouve le piège illustré par l'énoncé. L'intervenant lit l'énoncé et l'adolescent ou l'équipe doit nommer le piège illustré (voir pages suivantes).



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 21

J'observe une situation où j'ai moins bien exprimé mon émotion.

FONCTIONNEMENT DU PRESTO

<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Qu'est-ce que ça te donne d'agir ainsi? »</p> <p>RÉPONSE Questionner</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Je t'ai attendu toute la soirée, mais où étais-tu passé? »</p> <p>RÉPONSE Questionner</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Écoute donc ! Est-ce que tu ris de moi? »</p> <p>RÉPONSE Questionner</p>
<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Pourquoi te tiens-tu avec ce gars là? »</p> <p>RÉPONSE Questionner</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Penses-tu que tu réussiras si tu continues de cette façon? »</p> <p>RÉPONSE Questionner</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « As-tu pensé à moi avant de faire ça? »</p> <p>RÉPONSE Questionner</p>
<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Dégage! Tasse-toi! »</p> <p>RÉPONSE Donner des ordres</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « La ferme, tant qu'à dire des niaiseries! »</p> <p>RÉPONSE Donner des ordres</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Fais de l'air! »</p> <p>RÉPONSE Donner des ordres</p>
<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tais-toi! »</p> <p>RÉPONSE Donner des ordres</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Prends la porte! »</p> <p>RÉPONSE Donner des ordres</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Calme-toi, respire! »</p> <p>RÉPONSE Donner des ordres</p>

<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu es centré sur ton nombril et tu es impoli! »</p> <p>RÉPONSE Étiqueter</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « T'es stupide, t'as pas rapport! »</p> <p>RÉPONSE Étiqueter</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu es super égoïste, tu ne penses rien qu'à toi! »</p> <p>RÉPONSE Étiqueter</p>
<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « T'es plate, je ne veux pas faire ton activité! »</p> <p>RÉPONSE Étiqueter</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu es toujours bête! »</p> <p>RÉPONSE Étiqueter</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu as l'air d'un bulldog, tu ne ris jamais! »</p> <p>RÉPONSE Étiqueter</p>
<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu te fous de moi! »</p> <p>RÉPONSE Accuser</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu n'arrêtes pas de m'engueuler! »</p> <p>RÉPONSE Accuser</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu le fais exprès pour me nommer! »</p> <p>RÉPONSE Accuser</p>
<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu es toujours sur mon dos! »</p> <p>RÉPONSE Accuser</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu n'as jamais rien compris! »</p> <p>RÉPONSE Accuser</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu ne fais jamais rien pour m'aider! »</p> <p>RÉPONSE Accuser</p>

<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu as passé la nuit sur la corde à linge! »</p> <p>RÉPONSE Ironiser</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Est-ce que tu t'es accroché les pieds dans les fleurs du tapis? »</p> <p>RÉPONSE Ironiser</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu arrives juste à temps pour souper, la vaisselle est faite! »</p> <p>RÉPONSE Ironiser</p>
<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « André, peux-tu répondre à cette question ? Oh! Excuse-moi de t'avoir réveillé! »</p> <p>RÉPONSE Ironiser</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Le cours précédent, tu étais malade. Tu as guéri vite! »</p> <p>RÉPONSE Ironiser</p>	<p>QUESTION Trouvez le piège illustré dans l'énoncé</p> <p>ÉNONCÉ « Tu es rentré tôt de ta soirée : juste à temps pour déjeuner! »</p> <p>RÉPONSE Ironiser</p>

Activité 21

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI MAL EXPRIMÉ MON ÉMOTION Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu nommes une situation à l'aide de la grille d'auto-observation où tu as moins bien exprimé ton émotion.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai mal exprimé mon émotion.

Exercice # 2 : J'identifie le piège du tunnel à conflit que j'ai utilisé dans ma situation.

PIÈGE UTILISÉ :

La grille d'auto-observation – Activité 21

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai mal exprimé mon émotion.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

Activité 22

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR BIEN EXPRIMER MON ÉMOTION

OBJECTIF

Que l'adolescent utilise la recette pour bien exprimer son émotion.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Fonctionnement du presto **ET SUR LE DEVOIR :** J'observe une situation où j'ai mal exprimé mon émotion.

PRÉSENTATION THÉORIQUE :



La recette pour bien exprimer mon émotion (Partie 5 – Les émotions – 5).

- π Discussion de groupe sur les différentes étapes de la recette pour bien exprimer mon émotion.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

Nous venons de revoir les étapes de la recette pour bien exprimer mon émotion. Aujourd'hui vous allez pratiquer plus particulièrement les étapes 5 et 6.

L'émotion n'a pas été nommée pour le jeu de rôle, car un adolescent peut vivre de la colère pour une situation X et un autre de la tristesse pour la même situation.

1. Tu es émotif, car ça fait trois conséquences de groupe que tu vis et tu n'étais pas impliqué dans les situations. Tu veux exprimer ce que tu ressens au groupe.
2. Tu trouves que ton parent ne te fait pas assez confiance, surtout pour les heures d'entrées les fins de semaine. Tu veux lui nommer ce que tu ressens.
3. Ton éducateur-tuteur n'est pas entré travailler, ce sont deux éducateurs que tu ne connais pas. Ton éducateur-tuteur était censé te confirmer si tu sors en fin de semaine. Tu es émotif et tu veux l'exprimer aux éducateurs.
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **J'observe une situation où j'ai mal exprimé mon émotion** de l'activité 21 dans le **cahier du participant**.



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



✚ **Voir** : Décrire la situation.



✚ **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.

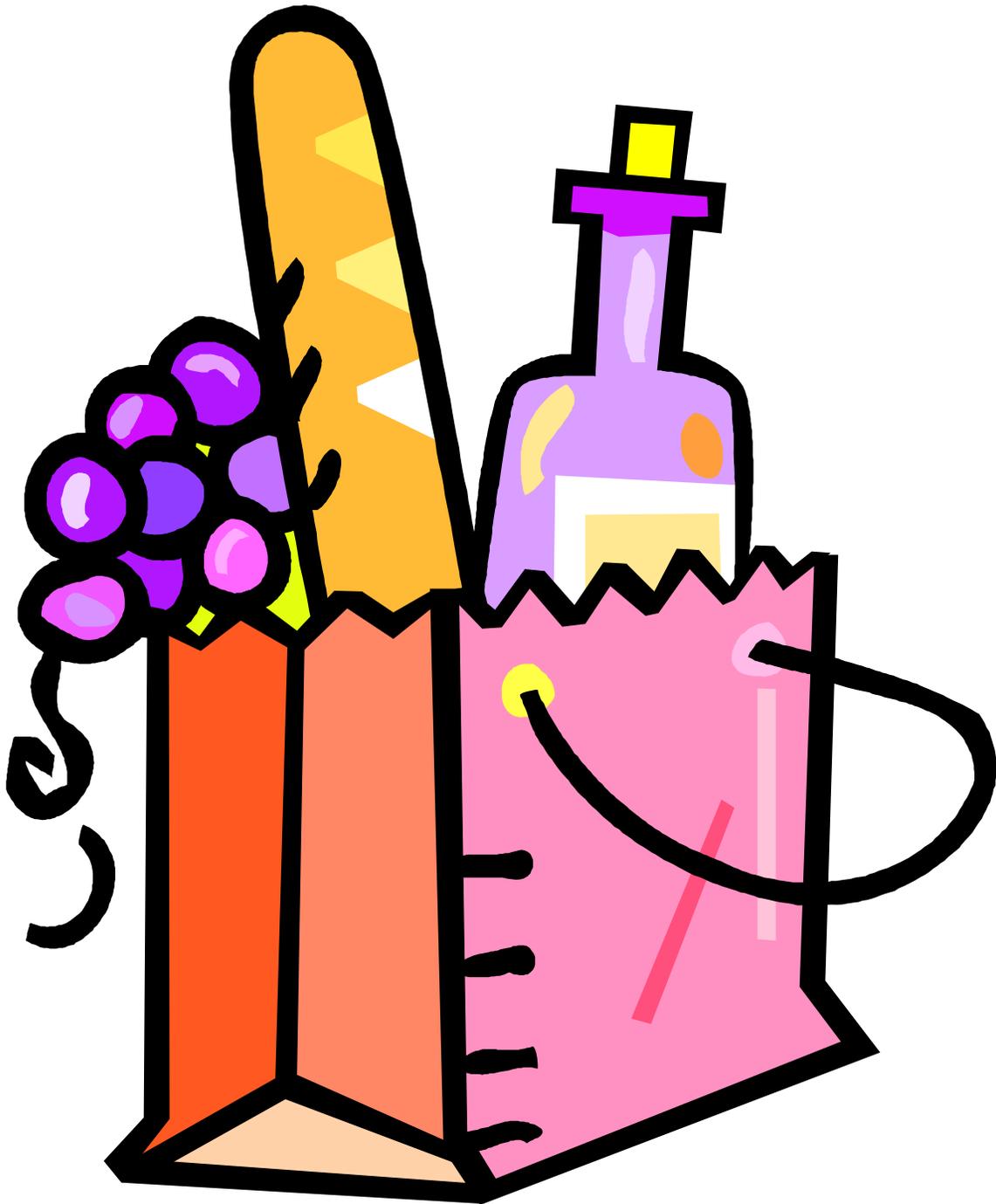


✚ **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité faire ressortir :

↯ Faire ressortir l'importance du **pas de recul**, dans certaines situations tout se passe très vite et l'émotion est vive... Si on ne fait pas de pas de recul, il est difficile de ressentir nos sensations et d'identifier l'émotion et de penser aux différentes façons de l'exprimer.

- ↯ Je me concentre sur mes **sensations physiques**, faire ressortir que dans l'action ça peut être subtil.
- ↯ J'**identifie l'émotion** que je vis : souvent pour la même situation des individus peuvent vivre une émotion différente.
- ↯ Je pense aux **différentes façons** d'exprimer mon émotion... Pas toujours facile dépend du lien avec la personne, de l'émotion vécue, etc.
- ↯ Je choisis **la meilleure façon**; je dois aussi regarder : Est-ce le bon moment? Suis-je trop émotif?
- ↯ J'**exprime** mon émotion : quoique que bien exprimer, ce peut être mal reçu par la personne.



Préambule

Notre action de tous les jours est une réponse aux besoins que nous avons. Si nous sommes capables d'identifier le besoin auquel nous répondons, nous serons en mesure de savoir ce qui motive notre comportement. Nous voulons sensibiliser l'adolescent aux facteurs physiologiques et psychologiques qui contrôlent ou qui orientent ses comportements.

Être habile à exprimer ses besoins, c'est diminuer ses frustrations, ses tensions et ça amène des comportements et des conséquences positives.

Les deux premiers thèmes que nous avons abordés touchaient plus précisément la partie comportementale de la chaîne de réponse cognitive-comportementale d'une personne, soit le pas de recul et **l'écoute – communication**. Le troisième thème abordait deux autres éléments plus en détail, soit les émotions et les sensations. Avec les **besoins**, nous voulons toucher plus en détail l'élément de la pensée rationnelle. Il est à noter que la chaîne sera toujours regardée dans son ensemble, car les éléments présents s'influencent l'un l'autre.

À l'aide d'activités diverses, l'éducateur veut amener l'adolescent à utiliser dans ses différentes sphères de vie une « Recette pour bien exprimer mon besoin ».

L'application de cette recette doit être adaptée aux différentes situations vécues par l'adolescent et à ses capacités personnelles.



On rappelle que l'étape #1 est toujours le pas de recul (voir la partie 3 – Le pas de recul).

Les Besoins

ACTIVITÉ	GROUPE INDIVIDUELLE CAHIER DU PARTICIPANT	TITRE OBJECTIFS
23	Groupe et individuelle	L'EDEN Faire découvrir à l'adolescent les différents besoins à l'adolescence.
24	Cahier du participant	J'identifie deux situations où j'ai exprimé un besoin Que tu identifies, à l'aide de la grille d'auto-observation, deux situations où tu as exprimé un besoin.
25	Groupe	Cercle intime Que l'adolescent découvre la recette pour bien exprimer son besoin.
26	Individuelle et Cahier du participant	Réflexions sur mes besoins Que tu prennes conscience que tes besoins influencent ton comportement.
27	Groupe et individuelle	Jeu de rôles : on pratique la recette pour exprimer mon besoin Que l'adolescent utilise la recette pour bien exprimer son besoin.



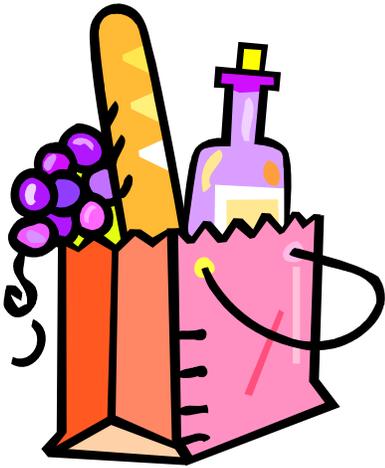
Pour les suivis de groupe, exemple en centre de réadaptation, toutes les activités devraient être réalisées. Les activités individuelles devraient être faites avec l'adolescent par l'éducateur-tuteur, la personne autorisée, etc., ainsi qu'un support ou un retour à la suite de l'activité du cahier du participant, et ce, à chaque semaine.



Pour les suivis individuels, exemple un suivi dans le milieu de vie, toutes les activités individuelles et celles au cahier du participant doivent être réalisées ou reprises avec l'adolescent.



Pour la notion de groupe et individuelle, l'intervenant doit s'assurer de communiquer, transférer les apprentissages dans le milieu de vie de l'adolescent et favoriser des apprentissages au milieu de vie de façon groupale ou individuelle, si cela s'avère nécessaire.



Recette pour bien exprimer mon besoin

1) Je fais un **pas de recul**.



2) J'**identifie le besoin** que je ressens.

Survie
Appartenance
Pouvoir
Liberté
Plaisir

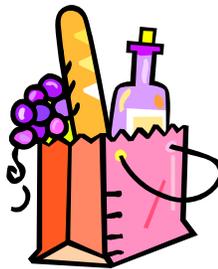


3) Je pense aux **différentes façons d'exprimer** mon besoin.

4) Je **choisis la meilleure façon**.



5) J'**exprime** mon besoin.



Mes besoins

« « Besoins physiologiques » »



Survie

Je mange
Je dors
Je bois
Je respire
Je me reproduis

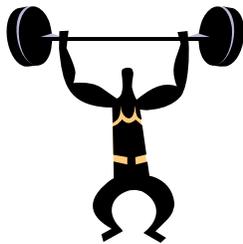
« « Besoins psychologiques » »



Appartenance (Amour) (Reconnaissance)

Mes parents m'aiment
J'ai des amis
Je fais partie d'un groupe

Pouvoir



Je suis écouté
Ce que je dis est respecté et j'ai de l'influence sur mon environnement
Je suis bon dans ce que je fais



Liberté

Je choisis de faire certaines choses
Je me donne des permissions
Je fais les activités que je veux

Plaisir



Je m'amuse
Je ris
J'apprends en m'amusant

BESOIN D'APPARTENANCE

Faites ressortir l'importance d'avoir des amis et d'être aimé de quelqu'un. Relevez le fait que certaines personnes ont plus besoin d'amis que d'autres et surtout à l'adolescence.

BESOIN DE POUVOIR

Avez-vous besoin que les gens écoutent ce que vous avez à dire? Relevez l'importance d'être compris et écouté par les personnes de son entourage et de sentir que ce qu'on dit ou fait, produit un effet sur les autres. Comment vous sentez-vous lorsque vous réussissez quelque chose? Lorsque vous subissez un échec? Relevez l'importance de réussir ou de se sentir compétent dans un domaine.

BESOIN DE LIBERTÉ

Pourquoi sommes-nous frustrés lorsque quelqu'un ou quelque chose nous empêche d'aller quelque part? Les participants répondront probablement que c'est parce que leur liberté est brimée. Le besoin de liberté implique de faire des choix, de poser tel ou tel geste, mais cette liberté a des limites : la liberté des autres. Si, dans mon choix de comportement, je fais du mal à quelqu'un ou que je brime la liberté de quelqu'un d'autre ou que je me mets en danger, le comportement choisi n'est pas approprié.

BESOIN DE PLAISIR

Aimez-vous rire, avoir du plaisir et vous amuser? Demandez-leur s'ils ont déjà risqué leur vie pour avoir du plaisir, par exemple : sauter en parachute, prendre de fortes consommations de drogue ou faire du « bungee »? Parfois, la recherche du plaisir peut être si intense, au point de risquer sa vie.

Activité 23

L'ÉDEN

OBJECTIF

Faire découvrir à l'adolescent les différents besoins à l'adolescence.

RETOUR SYNTHÈSE SUR LES THÈMES PRÉCÉDENTS : Le pas de recul, L'écoute - communication **ET** Les émotions.



4-5 minutes, petite introduction dans le but d'enchaîner avec le thème d'aujourd'hui.

PRÉSENTATION THÉORIQUE :

Discussion de groupe sur les besoins (voir Partie 6 – Les besoins – 6 et 7)

ANIMATION (Groupe et individuelle)

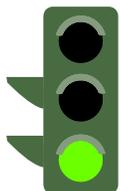
1. Tous les membres de votre groupe se retrouvent au « paradis » à la suite du décès de chacun.
2. Vous êtes accueillis par le représentant de « Dieu » qui vous explique que, dans votre cas, il vous faudra passer trois (3) ans (terrestre) ensemble, selon les données suivantes :
 1. Vous occuperez une île, un lieu physique carré, parfaitement identique à la réalité terrestre, dont les dimensions sont de 30 kilomètres de côté dont :
 - $\frac{1}{4}$ est un point d'eau poissonneuse;
 - $\frac{1}{4}$ est une terre cultivable;
 - $\frac{1}{4}$ est en forêt giboyeuse (abondante en gibier);
 - $\frac{1}{4}$ est un sol inculte.
 2. Vous éprouverez les mêmes besoins humains et les mêmes conditions de vie que durant votre vie terrestre, en somme, vous vivrez comme sur terre.

3. Le climat du lieu est semblable à la saison d'été, dont la température sera constante entre 25 et 30 degrés le jour et entre 10 et 20 la nuit. Il pleut seulement trente (30) jours par an.
4. Vous ne pourrez quitter l'île durant la période déterminée. Si vous réussissez la tâche demandée, vous pourrez revenir sur terre et être réincarner en qui bon vous semble.
5. Les seules personnes avec qui vous serez en relation pendant votre séjour seront les membres de votre groupe.
6. En outre, Dieu consent à vous permettre, selon un consensus du groupe, de rapatrier au maximum dix (10) objets terrestres parmi la liste qu'il vous fournit qui seront mis à la disposition des membres durant la durée du séjour.

La tâche est celle-ci : **TOUT le monde doit survivre durant les 3 ans.**

MÉTHODOLOGIE

- Phase 1 Chacun des participants dresse la liste des dix (10) objets (en ordre d'importance) qui, en son for intérieur, correspondent à ses besoins et en même temps à ceux de son groupe.



En individuel, l'adolescent est seul sur l'île, il doit choisir 10 objets pour lui.

- Phase 2 Le groupe tente de faire un consensus autour du choix des dix (10) objets à demander à Dieu ou le choix est fait par votation.

RETOUR

- ⇒ Les éléments qui doivent ressortir sont les éléments en lien avec les besoins physiologiques (de survie) (voir page Partie 6 – Les besoins – 13). Faire ressortir les éléments des besoins psychologiques que les adolescents ont nommés et faire le lien avec leur vécu (par exemple, un consommateur qui veut amener la marijuana).

- ⇒ Demander le pourquoi de tel objet, car il peut être vu pour plusieurs besoins (exemple le JEEP peut être vu pour se promener = besoin de plaisir ou pour faire des travaux divers, aller à la chasse, etc. = besoin physiologique).
- ⇒ Rappeler si nécessaire la tâche demandée.
- ⇒ Faire ressortir les éléments d'écoute, de communication et d'émotions que vous avez observés.

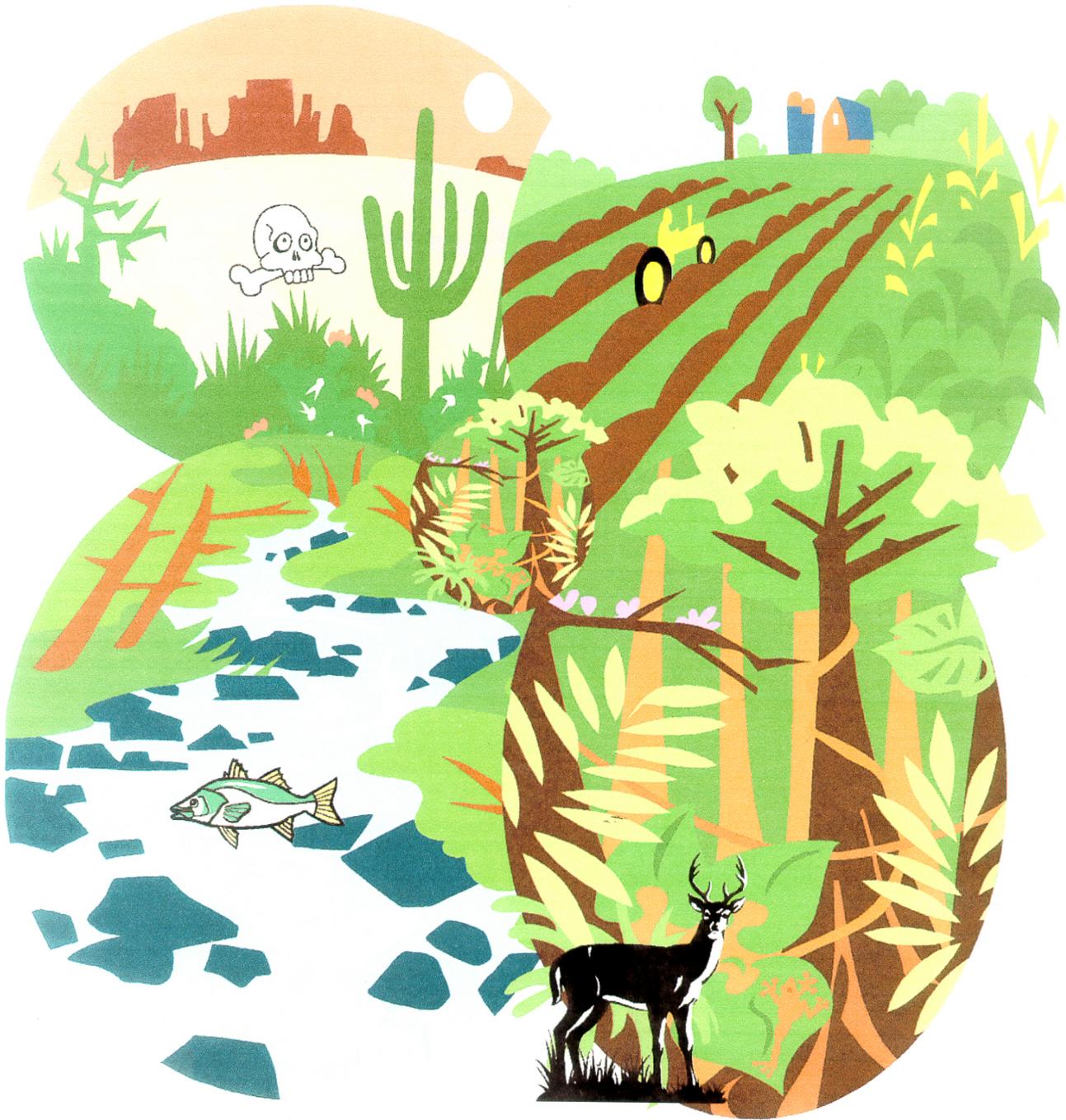


Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 24

J'identifie deux situations où j'ai exprimé un besoin

L'ÉDÈN



LISTE DES OBJETS PARMIS LESQUELS

VOUS AVEZ LE CHOIX

***** Pour l'adolescent**

		Choix personnel	Choix de groupe
1.	Un équipement complet de pêche		
2.	Deux (2) pelles et deux (2) bûches pour jardinage		
3.	Une vache et un bœuf		
4.	Trois (3) raquettes de tennis et vingt (20) balles		
5.	Deux (2) guitares		
6.	Vingt (20) costumes de bain		
7.	Le tableau de la Joconde		
8.	Un (1) projecteur à piles et dix (10) films érotiques		
9.	Une (1) chapelle « tout équipée »		
10.	Deux (2) livres de marijuana		
11.	Cent (100) grosses boîtes de conserve diverses		
12.	Cent (100) livres de lecture classiques		
13.	Cent (100) bouteilles de vin et d'alcool		
14.	Une (1) jeep neuve sans essence		
15.	Un (1) bateau à rames		
16.	Dix (10) barres de métal		
17.	Cent (100) boîtes d'allumettes		
18.	Un (1) cheval de 6 ans		
19.	De la pénicilline en quantité		
20.	Cent (100) paquets de cigarettes		
21.	Un (1) chat siamois		
22.	Trois (3) jeux de cartes		
23.	Matériel de toilette et de beauté		
24.	Un assortiment de graines de semences		
25.	Une (1) machine à écrire		
26.	Cinq (5) garde-robes complètes		
27.	Vingt-cinq (25) photos de gens connus		
28.	Cinq mille (5000) feuilles de papier à écrire		
29.	Un (1) fusil et cent balles		
30.	Cent (100) tubes de peinture à l'huile		
31.	Cent (100) disques, un tourne-disque à piles		
32.	Une (1) Cadillac et 1 000 gallons d'essence		
33.	Cinq (5) walkies-talkies		
34.	Deux (2) tentes de camping de trois places chacune		
35.	Trois (3) lits « king size » (grand format)		
36.	Cent (100) boîtes de pilules anticonceptionnelles		
37.	Quelques jeux de société		

LISTE DES OBJETS PARMIS LESQUELS

VOUS AVEZ LE CHOIX

	** Pour l'animateur	Choix personnel	Choix de groupe
1.	Un équipement complet de pêche (survie) (plaisir)		
2.	Deux (2) pelles et deux (2) bêches pour jardinage (survie)		
3.	Une vache et un bœuf (survie)		
4.	Trois (3) raquettes de tennis et vingt (20) balles (plaisir)		
5.	Deux (2) guitares (plaisir) (apparence)		
6.	Vingt (20) costumes de bain (survie)		
7.	Le tableau de la Joconde (plaisir)		
8.	Un (1) projecteur à piles et dix (10) films érotiques (plaisir)		
9.	Une (1) chapelle « tout équipée » (appartenance) (plaisir) (survie)		
10.	Deux (2) livres de marijuana (plaisir) (liberté) (survie)		
11.	Cent (100) grosses boîtes de conserve diverses (survie) (plaisir)		
12.	Cent (100) livres de lecture classiques (liberté) (plaisir)		
13.	Cent (100) bouteilles de vin et d'alcool (plaisir) (survie)		
14.	Une (1) jeep neuve sans essence (survie) (plaisir)		
15.	Un (1) bateau à rames (survie)		
16.	Dix (10) barres de métal (survie)		
17.	Cent (100) boîtes d'allumettes (survie) (plaisir)		
18.	Un (1) cheval de 6 ans (plaisir)		
19.	De la pénicilline en quantité (survie)		
20.	Cent (100) paquets de cigarettes (plaisir) (survie)		
21.	Un (1) chat siamois (plaisir) (appartenance)		
22.	Trois (3) jeux de cartes plaisir (liberté)		
23.	Matériel de toilette et de beauté (plaisir)		
24.	Un assortiment de graines de semences (survie)		
25.	Une (1) machine à écrire (liberté)		
26.	Cinq (5) garde-robes complètes (plaisir) (survie)		
27.	Vingt-cinq (25) photos de gens connus (plaisir) (appartenance)		
28.	Cinq mille (5000) feuilles de papier à écrire (liberté) (survie) (appartenance)		
29.	Un (1) fusil et cent balles (survie) (pouvoir)		
30.	Cent (100) tubes de peinture à l'huile (plaisir) (appartenance) (liberté)		
31.	Cent (100) disques, un tourne-disque à piles (plaisir)		
32.	Une (1) Cadillac et 1 000 gallons d'essence (liberté) (survie) (plaisir)		
33.	Cinq (5) walkies-talkies (plaisir) (appartenance) (survie) (liberté)		
34.	Deux (2) tentes de camping de trois places chacune (survie) (liberté)		
35.	Trois (3) lits « king size » (grand format) (survie) (plaisir)		
36.	Cent (100) boîtes de pilules anticonceptionnelles (survie) (plaisir)		
37.	Quelques jeux de société (plaisir)		

Activité 24

J'IDENTIFIE DEUX SITUATIONS OÙ J'AI EXPRIMÉ UN BESOIN Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies, à l'aide de la grille d'auto-observation, deux situations où tu as exprimé un besoin.

Exercice # 1 : J'identifie deux situations où j'ai exprimé un besoin. Je complète une grille d'auto-observation en lien avec chacune. J'écris quel besoin j'exprimais.

Auto-observation # 1 : Le besoin : _____

Auto-observation # 2 : Le besoin : _____

La grille d'auto-observation – Activité 24

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai exprimé mon besoin.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR 	

La grille d'auto-observation – Activité 24

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai exprimé mon besoin.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR 	

Activité 25

LE CERCLE INTIME

OBJECTIF

Que l'adolescent découvre la recette pour bien exprimer son besoin.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : L'Éden ET SUR LE DEVOIR :
J'observe deux situations où j'ai exprimé un besoin.

PRÉSENTATION THÉORIQUE :

DÉSIR VS BESOIN

Discussion de groupe :

Les désirs viennent lorsqu'on fait des choix. Parfois nous mettons tellement d'importance sur notre désir que nous en venons à oublier notre besoin de base. (Mario veut s'acheter du linge. Il a besoin de souliers et d'un gilet. Au magasin, il choisit un beau gilet de marque et laisse tomber l'achat des souliers, car il n'a plus d'argent).

J'ai besoin de linge, mais je désire telle ou telle marque de vêtement.

Bien réfléchir sur ses besoins nous aide à éviter le piège du désir qui nous fait passer à côté de nos besoins réels.

LE CERCLE INTIME

ANIMATION (Groupe)

- 1. Choisir 3 personnes ou plus (selon le groupe) pour vivre cette activité et les retirer du groupe, elles ne peuvent ni voir ni entendre.
- 2. Placer les autres participants en cercle, visages vers l'intérieur du cercle, enlacés par le cou, si possible (comme un « caucus » au football).
- 3. Les 3 personnes reçoivent comme consigne d'entrer dans le cercle de la façon qu'elles le désirent, sans utiliser de gestes de violence, elles ont une minute pour réussir.

Les participants du cercle reçoivent comme consigne :

1. Le premier participant ne passe pas du tout.
2. Le deuxième ne passe pas, maintenir cette position ± 30 secondes, le temps que la personne manifeste son impatience un peu puis la laisser entrer sans émotivité.
3. Laisser passer le dernier aisément et le serrer contre eux au milieu du groupe en criant leur joie...



Bien sûr, les trois participants ne connaissent pas les consignes données au cercle.

Attention aux excès d'agressivité et aux réactions émotives et choisissez bien les adolescents, par exemple, celui qui a une dynamique de rejet ne devrait pas être le premier participant.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants.
Demander au participant de :



✚ **Voir** : Décrire la situation.



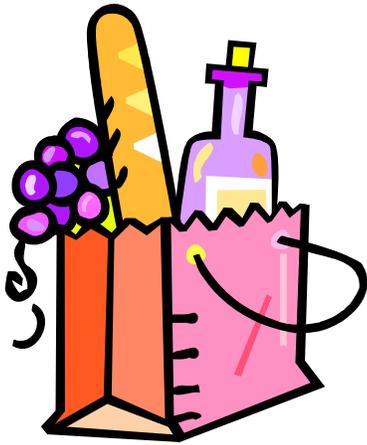
✚ **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



✚ **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. **Demander** quel besoin était visé selon eux (appartenance).
3. **Partager** vos observations sur les éléments des autres thèmes (pas de recul, écoute – communication, émotions) et retour sur les différents besoins.

PRÉSENTATION THÉORIQUE :



La recette pour bien exprimer mon besoin.

- π Discussion de groupe sur les différentes étapes de la recette pour bien exprimer mon besoin (voir Partie 6 – Les besoins – 4).



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 26

Réflexions sur mes besoins

Activité 26

RÉFLEXION SUR MES BESOINS

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu prennes conscience que tes besoins influencent ton comportement.

Raconte une fois où tu as eu des conflits, des frustrations, des émotions désagréables, car tu n'avais pas pu répondre à un de tes besoins.

Selon toi, les motifs de ton placement – signalement – tes difficultés, peuvent-ils être reliés à un des besoins, si oui lequel?

Quel besoin psychologique as-tu le plus de facilité à exprimer? Pourquoi?

Quel besoin psychologique as-tu le plus de difficulté à exprimer? Pourquoi?

Activité 27

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR EXPRIMER MON BESOIN

OBJECTIF

Que l'adolescent utilise la recette pour bien exprimer son besoin.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Le cercle intime **ET SUR LE DEVOIR :** Réflexions sur mes besoins.

PRÉSENTATION THÉORIQUE :



La recette pour bien exprimer mon besoin.

- π Discussion synthèse de groupe sur les différentes étapes de la recette pour bien exprimer mon besoin.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

Nous venons de voir les étapes de la recette pour bien exprimer mon besoin.

Le besoin n'a pas été nommé pour le jeu de rôle, car un adolescent peut ressentir un besoin X pour une situation et un autre adolescent un autre besoin pour la même situation.

1. Tu veux exprimer à ton parent que tu aimerais mieux aller à la fête de ton ami qu'à la fête de famille, tu lui nommes en lui exprimant ton besoin.
2. Tu veux exprimer à ton plan d'intervention, devant tous les professionnels, que tu ne te sens pas écouté et que tu as l'impression qu'ils décident tout pour toi.
3. Ton éducateur veut te rencontrer pour ta rencontre tutorale, tu n'as pas beaucoup déjeuné et tu as vraiment le goût de fumer, comment lui exprimes-tu ton besoin?

4. On peut utiliser des situations complétées par les adolescents à l'activité : **J'identifie deux situations où j'ai exprimé un besoin** de l'activité 24 dans le **cahier du participant**.



Attention de bien choisir la personne et la situation.

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



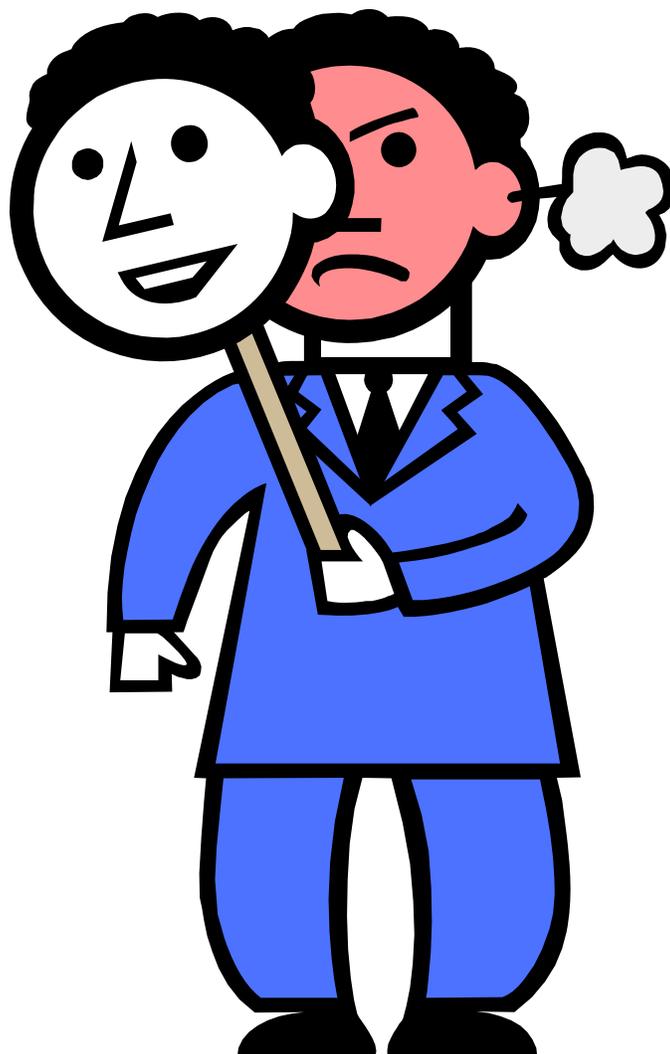
 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. **Par la suite discussion sur l'activité faire ressortir :**

Revenir en détail sur chaque étape de la recette.

- 1) Je **prends un pas de recul**.
 - 2) J'**identifie le besoin** que je ressens.
 - 3) Je pense aux **différentes façons d'exprimer** mon besoin.
 - 4) Je **choisis la meilleure** façon.
 - 5) J'**exprime** mon besoin.
3. **Partager** vos observations sur les éléments des autres thèmes (pas de recul, écoute – communication, émotions).

Partie 7 - L'autorégulation de la colère



Préambule

(Inspiré de Leblanc – Bosco)

La colère est un état violent et passager qui résulte de la perception d'avoir été agressé ou offensé. Il s'agit d'un très grand mécontentement qui peut se manifester par de l'agressivité. C'est une émotion perçue négativement, car elle est difficile à contrôler, à recevoir et qu'elle bouleverse celui qui la manifeste ainsi que celui qui la reçoit. Socialement, la colère est souvent rabrouée. **Elle demeure néanmoins une émotion qui est l'expression d'un vécu intense qui doit être compris, exprimé et aussi contrôlé.**

La colère est un état émotionnel intense qui est souvent sur la limite de la « perte de contrôle ». Donc, on doit favoriser l'autorégulation de la colère. On va le faire en apprenant à modifier nos pensées pour contrôler nos comportements, en nous pratiquant à avoir un langage interne positif, en nous trouvant des moyens pour réguler nos colères et en les appliquant au quotidien.

L'irritation, la frustration, l'agressivité et la rage sont des formes secondaires d'émotions selon Power et ses collaborateurs (2006-2007) et Ekman (1992). Lors d'une étude exploratoire, Chouinard et Le Blanc (2005) observent que l'émotion de la colère (ou ses formes secondaires) est inscrite dans 66 % des auto-observations des adolescents.

À l'aide d'activités diverses, l'éducateur veut amener l'adolescent à utiliser dans ses différentes sphères de vie la « Recette pour réguler ma colère ».

L'application de cette recette doit être adaptée aux différentes situations vécues par l'adolescent et à ses capacités personnelles.



On rappelle que l'étape #1 est toujours le pas de recul (voir la partie 3 – Le pas de recul).

L'autorégulation de la colère

ACTIVITÉ	GROUPE INDIVIDUELLE CAHIER DU PARTICIPANT	TITRE OBJECTIFS
28	Groupe et individuel	<p>Mais qu'est-ce qu'il rumine celui-là? Faire découvrir à l'adolescent que son langage intérieur (ses pensées) influence son comportement.</p>
29	Cahier du participant	<p>J'observe une situation où j'ai exprimé ma colère Que tu identifies, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as exprimé ta colère.</p>
30	Groupe et individuel	<p>On est comme on se prépare Faire découvrir et expérimenter à l'adolescent la séquence de la colère et comment réguler celle-ci. Faire découvrir et expérimenter à l'adolescent l'influence des auto-instructions sur son comportement.</p>
31	Cahier du participant	<p>J'identifie deux séquences de colère Que tu identifies deux séquences de colère que tu as vécues.</p>
32	Groupe et individuel	<p>Jeu de rôles : on pratique la « Recette pour réguler ma colère » Que l'adolescent expérimente la recette et identifie ses signes de colère.</p>
33	Cahier du participant	<p>J'identifie mes signes de colère Que tu identifies tes signes de colère.</p>
34	Groupe et individuel	<p>Jeu de rôles : on pratique nos moyens Que l'adolescent identifie et expérimente ses moyens d'autorégulation.</p>
35	Cahier du participant	<p>J'identifie mes moyens d'autorégulation Que tu nommes tes moyens d'autorégulation. Que tu identifies deux situations à l'aide de la grille d'auto-observation où tu as utilisé ou non un de tes moyens.</p>
36	Groupe et individuel	<p>Jeu de rôles : on pratique la recette pour réguler ma colère Que l'adolescent expérimente l'ensemble de la recette pour réguler sa colère.</p>



Pour les suivis de groupe, exemple en centre de réadaptation, toutes les activités devraient être réalisées. Les activités individuelles devraient être faites avec l'adolescent par l'éducateur-tuteur, la personne autorisée, etc., ainsi qu'un support ou un retour à la suite de l'activité du cahier du participant, et ce, à chaque semaine.



Pour les suivis individuels, exemple un suivi dans le milieu de vie, toutes les activités individuelles et celles au cahier du participant doivent être réalisées ou reprises avec l'adolescent.



Pour la notion de groupe et individuelle, l'intervenant doit s'assurer de communiquer, transférer les apprentissages dans le milieu de vie de l'adolescent et favoriser des apprentissages au milieu de vie de façon groupale ou individuelle, si cela s'avère nécessaire.



Recette pour réguler ma colère

1) Je fais un **pas de recul**.



2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.



4) **J'identifie que je suis en colère**.

5) **J'applique le moyen d'autorégulation** prévu pour me calmer.



5) Je **cherche la cause ou la raison** de ma colère.

6) Je **choisis la meilleure façon**.



7) **J'exprime** ma colère.

Activité 28

MAIS QU'EST-CE QU'IL RUMINE CELUI-LÀ?

OBJECTIF

Faire découvrir à l'adolescent que son langage intérieur (ses pensées) influence son comportement.

RETOUR SYNTHÈSE SUR LES THÈMES PRÉCÉDENTS : Le pas de recul, L'écoute – communication, Les émotions et Les besoins.



4-5 minutes, petite introduction dans le but d'enchaîner avec le thème d'aujourd'hui.

ANIMATION (Groupe et individuelle)

1. Remettez à chacun des participants une feuille et un crayon pour y inscrire leur réponse.
2. Donnez l'instruction aux participants que lorsque vous ferez une pause en racontant l'histoire, ils devront inscrire sur la feuille ce qui leur vient spontanément à la tête (leur pensée automatique).
3. Racontez l'histoire en faisant des pauses aux endroits nécessaires (± 20 secondes) (histoire Partie 7 – L'autorégulation de la colère – 8 à 10).
4. L'intonation de l'animateur est très importante, ne pas seulement lire le texte, la façon de le lire doit faire vivre la situation à l'adolescent.
5. À la suite du retour de la première activité, la faire revivre en mettant les adolescents dans un « mood » de relaxation, d'être « zen », « cool », qu'il n'y en a pas de problème, qu'il n'y a rien de grave qui peut m'arriver, dites-vous je reste calme peu importe, comme quand on vient de tomber en amour, tout est si beau...
6. Refaire le même retour

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



✚ **Voir** : Décrire la situation.



✚ **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



✚ **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- Que l'intensité et l'émotion diffèrent selon les individus. Certains vont vivre une colère instantanément, d'autres vont trouver la situation amusante.
- Prêter attention aux signes physiques vécus par les participants et aux moyens d'autorégulation si les participants en nomment (voir la « Recette pour réguler ma colère », Partie 7 – L'autorégulation de la colère – 5)
- Faire ressortir la différence entre les deux activités, les comportements, pensées, émotions étaient-ils plus positifs, plus agréables la deuxième fois?



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 29

J'observe une situation où j'ai exprimé ma colère

HISTOIRE : UNE JOURNÉE QUI COMMENCE MAL

Aujourd'hui, c'est la journée de visite à la Ronde avec l'école, le bus part à 8 h 30. Ce matin, je me suis fait réveiller en sursaut par les cris de ma mère en haut de l'escalier « Envoie, lève-toi, tu vas être en retard... T'es plus un p'tit bébé pour que je sois obligée de te réveiller, tu devrais faire ça tout seul... ».

Qu'est-ce que tu penses et que te dis-tu à ce moment-là?

Tu arrives pour t'habiller, tu t'aperçois que ton gilet préféré n'a pas été lavé et que tu voulais le mettre aujourd'hui.

Qu'est-ce que tu penses et que te dis-tu à ce moment-là?

Tu montes à la course, tu te sais en retard, car tu dois rejoindre tes chums au parc à 8 h 15 et ça prend un bon 15 minutes pour t'y rendre.

Qu'est-ce que tu penses et que te dis-tu à ce moment-là?

Tu essaies de téléphoner à ton chum pour qu'il passe te prendre chez toi, mais la ligne est toujours occupée.

Qu'est-ce que tu penses et que te dis-tu à ce moment-là?

Tu ne déjeunes pas, tu cours comme un malade au parc, tu cherches et il n'y a plus personne.

Qu'est-ce que tu penses et que te dis-tu à ce moment-là?

Tu reviens chez toi aussi vite que possible en espérant demander à ton père de t'amener à l'école en voiture. En arrivant à la maison, tu ne vois pas la voiture dans l'entrée.

Qu'est-ce que tu penses et que te dis-tu à ce moment-là?

Tu entres dans la maison essoufflé, ta mère est assise à la table à prendre un café et lire le journal. Elle te regarde et se met à rire.

Qu'est-ce que tu penses et que te dis-tu à ce moment-là?

Ta mère te raconte qu'elle avait oublié de reculer l'heure et qu'il est seulement 7 h 30. C'est le téléphone de ton chum qui t'annonce qu'il va passer te prendre à 8 h 00 qui lui a fait réaliser cela.

Qu'est-ce que tu penses et que te dis-tu à ce moment-là?

Activité 29

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI EXPRIMÉ MA COLÈRE

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as exprimé ta colère.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai exprimé ma colère.

La grille d'auto-observation – Activité 29

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai exprimé ma colère.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

Activité 30

ON EST COMME ON SE PRÉPARE

OBJECTIFS

Faire découvrir et expérimenter à l'adolescent la séquence de la colère et comment réguler celle-ci.

Faire découvrir et expérimenter à l'adolescent l'importance des auto-instructions sur son comportement.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Mais qu'est-ce qu'il rumine celui-là? **ET SUR LE DEVOIR** : J'observe une situation où j'ai exprimé ma colère.

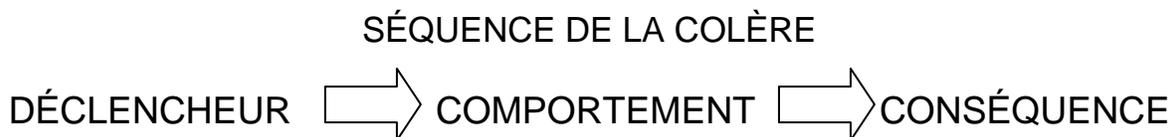
PRÉSENTATION THÉORIQUE (Groupe et individuelle)

Discussion sur les deux thèmes suivants : la séquence de la colère et les auto-instructions.

Thème 1 : La séquence de la colère.

(Tiré de Leblanc et al.)

L'objectif est de faire voir la différence entre la séquence d'une colère brute et celle d'une colère régulée. La séquence ne tient pas compte de l'ensemble de la chaîne cognitive comportementale.





DÉCLENCHEURS : Voici des **exemples de déclencheurs** de la colère :

Déclencheurs externes de la colère (**des situations**) ; en faire nommer d'autres.

- ⌋ Expulsion de la classe
- ⌋ Refus d'une permission
- ⌋ Quelqu'un qui nous insulte

Déclencheurs internes de la colère (**pensées**) : en faire nommer d'autres.

- ⌋ Se rappeler de mauvais souvenirs
- ⌋ Avoir la certitude d'échouer
- ⌋ S'attendre à avoir une conséquence négative

COMPORTEMENTS : Exemples de **comportement colériques** : en faire nommer d'autres.

- ⌋ Frapper
- ⌋ Crier
- ⌋ S'isoler
- ⌋ Insulter



Par la suite, présenter les six situations dans l'ordre que vous voulez, faire nommer à l'adolescent la conséquence possible (vous en avez une de proposer pour chacune des situations).

Faire ressortir que lorsque la colère n'est pas régulée la conséquence est négative, lorsqu'elle est régulée elle est positive.

SITUATIONS COLÈRE BRUTE

DÉCLENCHEUR  COMPORTEMENT  CONSÉQUENCE

Situation 1 : (déclencheur externe)		
En circulant dans le corridor, tu es bousculé par un autre qui se dépêche afin d'éviter d'être en retard à son cours.	Tu lui cries des bêtises.	Vous vous regardez comme des ennemis
Situation 2 : (déclencheur externe)		
Tu apprends que ta personne autorisée va demander au juge d'ordonner ton placement pour une durée de 3 mois au centre de réadaptation.	Tu fugues.	Tu as encore plus peur de ce qui va t'arriver et tu deviens de plus en plus fâché
Situation 3 : (déclencheur externe)		
Tu crois que tu vas couler ton examen et ça t'enrage.	Tu n'étudies pas.	Tu as 35 %, tu envoies paître ton prof et tu es enragé de ta note

SITUATIONS COLÈRE RÉGULÉE

DÉCLENCHEUR  COMPORTEMENT  CONSÉQUENCE

Situation 1 : (déclencheur externe)		
En circulant dans le corridor, tu es bousculé par un autre qui se dépêche afin d'éviter d'être en retard à son cours.	Tu lui dis de faire attention.	Vous vous regardez et vous poursuivez votre chemin.
Situation 2 : (déclencheur externe)		
Tu apprends que ta personne autorisée va demander au juge d'ordonner ton placement pour une durée de 3 mois au centre de réadaptation.	Tu en parles à ton éducateur.	Tu as encore peur, mais tu es plus calme.
Situation 3 : (déclencheur externe)		
Tu crois que tu vas couler ton examen et ça t'enrage.	Tu étudies du mieux que tu peux.	Tu as 65 %, tu as réussi et tu en es fier.

Thème 2 : Auto-instructions.

C'est le langage intérieur (ta cassette) que tu as avant, pendant ou après la situation. Souvent les auto-instructions ressortent dans la pensée rationnelle. Lorsque tu « explotes » tes auto-instructions négatives ne cessent de t'envenimer, ta colère ne cesse d'augmenter. Si tes auto-instructions (ta pensée rationnelle) sont positives, elles t'aident à réguler ton émotion de colère.

Rappelle-toi l'exercice : « Mais qu'est-ce qu'il rumine celui-là? », c'est un bon exemple.

Pour le premier exercice, plusieurs personnes ont des auto-instructions négatives, les pensées, les émotions, les comportements, les conséquences sont plus négatifs.

La deuxième fois, on te met dans une situation pour que tu aies des auto-instructions plus positives, les pensées, les émotions, les comportements, les conséquences l'étaient aussi.

Si les auto-instructions (langage intérieur) sont négatives	Si les auto-instructions (langage intérieur) sont positives
Augmentent ta colère ressentie.	Elles peuvent être utilisées pour guider tes comportements et pour t'aider à réguler ta colère.
<p>Tu en ressors donc --- PERDANT ---</p> 	<p>Tu en ressors donc +++ GAGNANT +++</p> 

ON EST COMME ON SE PRÉPARE

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

Ce jeu de rôles est différent. Pour le même jeu de rôles, un participant va recevoir une auto-instruction négative et l'autre pour la même situation va recevoir une auto-instruction positive.

Pour chaque jeu de rôles, vous devez avoir trois participants. Un participant reçoit l'auto-instruction positive, l'autre la négative et le troisième est le participant. Dans les deux jeux de rôles différents, le participant ne change pas. On veut faire voir à l'adolescent les différences de comportements, de pensée, etc., entre les deux auto-instructions.

En individuel, faire jouer les deux rôles à l'adolescent. Commencer par celui avec des auto-instructions négatives, vous êtes le participant.

Situation 1

Tu dois convaincre l'autre, qui n'est qu'une connaissance et non un ami, de te prêter son vélo de montagne, car tu veux absolument participer à une randonnée avec l'école où tu espères avoir la chance de parler avec une fille qui te plaît beaucoup.

Instruction positive

L'autre va sûrement comprendre ce que tu vis parce que lui aussi a connu sa blonde lors d'une randonnée de vélo. Il sait aussi que tu es fiable puisque tu as déjà eu plusieurs responsabilités que tu as bien accomplies. Même si vous n'êtes pas amis, vous avez des goûts et connaissances en commun.

Instruction négative

Ce gars-là tient beaucoup à son vélo. C'est un « fils à papa » qui tient à ses affaires. Il ne te parle pas souvent et ce n'est pas un ami proche, mais une connaissance.

Participant : propriétaire du vélo

Tu n'aimes pas prêter tes affaires, mais si tu as de bonnes garanties que l'autre peut être fiable, tu vas lui prêter. Tu es intéressé à te faire de nouveaux amis.

Situation 2

Tu as enfin réussi à gagner la confiance des éducateurs qui te permettent de te chercher un travail. Tu as une entrevue pour devenir pompiste au coin de la rue. Tu passes en entrevue.

Instruction positive

Tu es très travaillant et tu vas le lui démontrer. Tu tiens énormément à avoir ce travail. Tu as su avoir de très bonnes chances d'avoir le travail.

Instruction négative

Tu sais que ça ne va pas être facile d'avoir la job, car il sait que tu es en centre de réadaptation. De plus, tu as vu un de tes amis qui t'a dit qu'il avait passé l'entrevue et qu'il était sûr d'avoir la job. En plus, tu crois que ton tuteur ne te laissera pas travailler s'il y a trop d'heures demandées par le garagiste.

Participant : garagiste

Tu as besoin rapidement de quelqu'un, tout ce que tu désires c'est une personne enjouée et disponible rapidement.

Situation 3

Tu veux aller à un party samedi soir. Ton éducateur-tuteur est en accord pourvu que ton parent le soit et que les heures d'entrée soient claires et respectées.

Instruction positive

Tu veux absolument y aller. Tu sais que ton parent est inquiet. Tu le sécurises sur tout ce qu'il te demande et tu es convaincu qu'il va dire oui (par exemple, tu lui proposes de l'appeler deux fois durant la soirée, de lui présenter tes amis avant, de t'assurer de la présence d'un adulte, etc.).

Instruction négative

Tu es convaincu que ton parent va dire non. En plus, la dernière fois, le party avait mal « viré ».

Participant : parent

Tu as des inquiétudes, car tu ne veux pas que ça vire mal et qu'il soit coupé de sortie pour les autres fins de semaine, tu as besoin d'être rassuré.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



✚ **Voir** : Décrire la situation.



✚ **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



✚ **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- ⌋ La comparaison entre les deux auto-instructions.
- ⌋ Insister sur les pensées automatiques et rationnelles, celui qui a une auto-instruction positive est plus en mesure de s'apaiser, d'avoir un moyen d'autorégulation à la pensée rationnelle et un comportement qui favorise une conséquence positive. Celui qui a une auto-instruction négative n'utilise pas un moyen ou une pensée d'autorégulation, voire même la colère, l'émotion augmente à la pensée rationnelle ce qui amène un comportement et une conséquence négative.
- ⌋ Faire ressortir l'importance et les effets des auto-instructions... On est comme on se prépare, les comportements et les conséquences sont plus positives avec les auto-instructions positives.
- ⌋ On peut faire nommer à l'adolescent s'il a des situations où il a utilisé dans son quotidien des auto-instructions qu'elles soient positives ou négatives. Lui faire décrire avec la grille d'auto-observation.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 31

J'identifie deux séquences de colère

Activité 31

J'IDENTIFIE DEUX SÉQUENCES DE COLÈRE

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies deux séquences de colère que tu as vécues.

Exercice # 1 : J'identifie deux séquences de colère que j'ai vécues et pour lesquelles je nomme si j'avais une auto-instruction positive ou négative.

DÉCLENCHEUR  COMPORTEMENT  CONSÉQUENCE

Situation 1 : (déclencheur externe ou interne)		
--	--	--

Auto-instructions positives ou négatives : _____

Situation 2 : (déclencheur externe ou interne)		
--	--	--

Auto-instructions positives ou négatives : _____

Activité 32

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR RÉGULER MA COLÈRE

OBJECTIF

Que l'adolescent expérimente la « Recette pour réguler ma colère » et identifie ses signes de colère.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : On est comme on se prépare **ET SUR LE DEVOIR :** J'identifie deux séquences de colère.

PRÉSENTATION THÉORIQUE (Groupe et individuelle)



Présenter la « Recette pour réguler ma colère ».

Discussion sur comment les adolescents voient chaque étape, comment ils les comprennent (Partie 7 – L'autorégulation de la colère – 5).

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

Aujourd'hui, vous allez pratiquer plus particulièrement les étapes 1, 2 et 3.

1. Tu te rends compte que ton ami t'a emprunté des choses sans ta permission, ça fait deux semaines que tu les cherches et tu lui en avais parlé. Lorsque tu lui en parles, il dit : « y a rien là! ». Tu veux lui exprimer ton mécontentement.
2. Tu es dans la classe, ton professeur critique durement un comportement que tu trouves anodin (tu parles +++ en classe), tu veux lui exprimer ton ressentiment.
3. Ton parent t'a demandé de ranger ta chambre avant le souper. Tu es avec ton ami, il est 15 h 45, ton parent te crie (car tu es au sous-sol) de venir ranger ta chambre et que tu n'écoutes jamais. Tu veux exprimer à ton parent ta colère
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **J'observe une situation où j'ai exprimé ma colère**, activité 29 [cahier du participant](#).



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



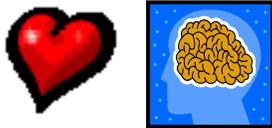
Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants.
Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. **Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :**

↳ Faire ressortir les 3 premières étapes :

1) **Je prends un pas de recul.**

2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.

3) J'**identifie** que **je suis en colère**.

↳ **INSISTER +++ SUR LES SIGNES PHYSIQUES VÉCUS ET OBSERVÉS.**

↳ Faire ressortir les observations sur les autres étapes :

4) J'**applique le moyen d'autorégulation** prévu pour me calmer.

5) Je **cherche la cause ou la raison** de ma colère.

6) Je pense aux **différentes façons d'exprimer** ma colère.

7) Je **choisis la meilleure** façon.

8) J'**exprime** ma colère.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 33

J'identifie mes signes de colère

Activité 33

J'IDENTIFIE MES SIGNES DE COLÈRE

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies tes signes de colère.

Exercice # 1 : J'identifie mes signes de colère.

Pour chaque catégorie d'indices, encercle ceux qui te rejoignent le plus et écris les signes que tu as, mais qui ne sont pas dans la liste.

Sensations (corporelles)

Raideur au cou – absence de salive dans la bouche – mains moites ou tremblantes – sudation – larmes aux yeux – rougir – serrer les poings – froncer les sourcils – avoir de la difficulté à parler

Mes sensations de colère :

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comportements

Crier – répliquer – engueuler – claquer des portes - lancer des objets – s'isoler – se taire

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Pensées

Présences de **scénarios** agressifs

Insulte – humiliation – intimidation – agression sur la personne – perceptions d'hostilité de la part d'autrui (qu'ils sont en colère envers toi)

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Émotions

Pessimisme – impatience – irritabilité – méfiance – ressentiment – hostilité – agressivité – peur – tristesse

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Activité 34

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE NOS MOYENS

OBJECTIF

Que l'adolescent identifie et expérimente ses moyens d'autorégulation.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Jeu de rôles : on pratique la « Recette pour réguler ma colère » **ET SUR LE DEVOIR :** J'identifie mes signes de colère.

PRÉSENTATION THÉORIQUE (Groupe et individuelle)

(Tiré de Leblanc et al.)

Présenter les exemples d'autorégulation de la colère, discussion par la suite. Leur faire nommer ce qu'il croit fonctionner pour eux.

Définition : le moyen d'autorégulation de la colère te permet d'éviter une réaction inappropriée lors d'une situation de colère potentielle.

Ce moyen doit être choisi par l'adolescent et doit être applicable dans ses activités quotidiennes.

Exemples d'autorégulation :

- ☞ Prendre un pas de recul.
- ☞ Une image ou le rappel d'une situation positive.
- ☞ Prendre de grandes respirations.
- ☞ Le compte à rebours (exemple : compter dans ta tête de 20 à 0).
- ☞ Fermer les yeux.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)



Aujourd'hui, vous allez pratiquer plus particulièrement l'étape 4 de la « Recette pour réguler ma colère ».

Rappeler les différentes étapes

1. Tu es au parc avec des amis, soudain ils se mettent à rire de toi sur une situation qui est arrivée dans le passé. Tu vis de la colère.
2. Tu es au magasin, tu attends dans la file pour payer depuis 25 minutes et tu es pressé, soudain un adulte passe devant toi juste au moment où tu vas payer. Il agit comme si tu n'existais pas.
3. Tu es en rencontre de groupe, l'éducateur en présence t'identifie comme celui qui niaisait dans les douches, ce qui a retardé le groupe +++. Ce n'est pas toi, mais il dit qu'il ne veut rien entendre de plus.
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **J'observe une situation où j'ai exprimé ma colère**, activité 29 **cahier du participant**.



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants.
Demander au participant de :



✚ **Voir** : Décrire la situation.



✚ **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



✚ **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité faire ressortir :

- ⌋ Les 3 premières étapes :
 - 1) Je **prends un pas de recul**.
 - 2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.
 - 3) J'**identifie** que **je suis en colère**.
- ⌋ **INSISTER +++ SUR LES MOYENS D'AUTORÉGULATION : ÉTAPE 4.**
 - 4) J'**applique le moyen d'autorégulation** prévu pour me calmer
- ⌋ Ressortir les observations sur les dernières étapes de la recette :
 - 5) Je **cherche la cause ou la raison** de ma colère.
 - 6) Je pense aux **différentes façons d'exprimer** ma colère.
 - 7) Je **choisis la meilleure** façon.
 - 8) J'**exprime** ma colère.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 35

J'identifie mes moyens d'autorégulation

Activité 35

J'IDENTIFIE MES MOYENS D'AUTORÉGULATION

Cahier du participant

OBJECTIFS

Que tu nommes tes moyens d'autorégulation.
Que tu identifies, à l'aide de la grille d'auto-observations, deux situations où tu as utilisé ou non tes moyens.

Exercice # 1 : J'identifie mes moyens d'autorégulation.

Exemples de moyens :

- ☞ Prendre un pas de recul
- ☞ Une image ou le rappel d'une situation positive
- ☞ Prendre de grandes respirations
- ☞ Le compte à rebours (exemple compter dans tête de 20 à 0)
- ☞ Fermer les yeux

Mes moyens **à l'unité** :

Mes moyens **dans mon milieu de vie** :

Exercice # 2 : J'identifie deux situations une où j'ai utilisé un moyen d'autorégulation et l'autre où je n'ai pas réussi.

La grille d'auto-observation – Activité 35

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai RÉUSSI à utiliser un moyen d'autorégulation.

Mon moyen est : _____

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR 	

La grille d'auto-observation – Activité 35

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 2 : J'identifie une situation où je n'ai pas RÉUSSI à utiliser un moyen d'autorégulation.

Mon moyen est : _____

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR 	

Activité 36

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR RÉGULER MA COLÈRE

OBJECTIF

Que l'adolescent expérimente l'ensemble de la « Recette pour réguler ma colère ».

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Jeu de rôles : on pratique nos moyens **ET SUR LE DEVOIR :** J'identifie mes moyens d'autorégulation.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)



Aujourd'hui, vous allez pratiquer l'ensemble de la démarche.

Rappeler les différentes étapes de la recette pour réguler ma colère.

1. Tu es à un party chez un de tes amis, quelqu'un que tu ne connais que de vue t'engueule, car tu viens de l'accrocher par accident et qu'il a renversé son verre.
2. Tu es au parc avec deux amis, vous « chiller » tranquille, un policier s'approche et vous demande de circuler, car il y a eu des méfaits dans le parc. Vous n'avez rien à voir avec ces méfaits, vous ne dérangez personne. Le policier hausse le ton et vous dit que les délinquants ne sont plus tolérés dans le parc.
3. Tu pratiques un sport X. À la pause, le capitaine n'arrête pas de crier après tout le monde et il te vise en particulier te disant que tu joues comme : « un chaudron ».
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **J'observe deux situations où j'ai utilisé un moyen d'autorégulation**, activité 33 **cahier du participant**.



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants.
Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- 1) Je **prends un pas de recul**.
- 2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.
- 3) J'**identifie** que **je suis en colère**.
- 4) J'**applique le moyen d'autorégulation** prévu pour me calmer.
- 5) Je **cherche la cause ou la raison** de ma colère.
- 6) Je pense aux **différentes façons d'exprimer** ma colère.
- 7) Je **choisis la meilleure** façon.
- 8) J'**exprime** ma colère.

Partie 8 - La gestion du stress



Préambule

(Tiré de Leblanc – Bosco p.29-30, stress)

Le stress est une réaction sur laquelle l'individu a un certain pouvoir dans la mesure où il comprend ce qui se produit et où il prend les moyens pour gérer son stress avec un certain confort. Toutes les activités quotidiennes génèrent du stress et les manifestations du stress sont variables d'un individu à l'autre.

Le stress est un mécanisme normal d'adaptation. Il se manifeste comme la conséquence de toutes les exigences imposées au corps. Tout ce que l'individu accomplit lui demande de l'énergie. Toutes les activités quotidiennes génèrent du stress, même le sommeil, respecter les exigences, surmonter des conflits, digérer notre repas.

Le stress est une condition normale et il est nécessaire au fonctionnement adéquat de l'individu. Une bonne quantité de stress signifie que l'individu se sent bien dans ce qu'il fait, qu'il est motivé et qu'il se considère comme efficace.

Par contre, lorsque l'individu vit trop de stress, cela devient problématique. Lorsqu'un individu a trop à faire, que ses émotions deviennent négatives, qu'il se sent frustré, anxieux... Alors l'inquiétude l'envahit et il devient stressé. Si le stress est trop élevé pendant un certain temps, l'individu devient inefficace, incapable de poursuivre ce qu'il a entrepris. Cet enchaînement se comprend facilement. Lorsque l'individu vit un événement stressant, il constate que son corps réagit en trois étapes :

- ❑ À la première étape, le corps mobilise de l'énergie : il secrète de l'adrénaline, le cœur et la respiration s'accélèrent. Un indice corporel du stress se manifeste.
- ❑ À la deuxième étape, le corps consomme ses réserves d'énergie et il se fatigue si l'individu n'a pas géré ce stress et n'est pas passé à travers la situation stressante. L'individu peut expérimenter de l'anxiété, des pertes de mémoire, etc. Il peut alors chercher des solutions inadéquates comme fuir ses responsabilités, consommer des psychotropes.
- ❑ À la troisième étape, les réserves d'énergie sont épuisées. Les excès de stress prennent tellement d'énergie que le corps ne fournit plus. C'est alors qu'apparaissent les erreurs de jugement, l'insomnie, les changements au niveau de la personnalité, comme l'apparition de l'agressivité, de l'angoisse. Même des maladies graves peuvent apparaître.

Compte tenu des effets du stress sur la santé et la personnalité, il est important de pouvoir y faire face et d'apprendre à gérer son stress afin d'éviter de devenir stressé de façon dysfonctionnelle.

Ainsi, à l'aide d'activités diverses, l'éducateur veut amener l'adolescent à utiliser dans ses différentes sphères de vie la « Recette pour gérer mon stress ».

L'application de cette recette doit être adaptée aux différentes situations vécues par l'adolescent et à ses capacités personnelles.



On rappelle que l'étape #1 est toujours le pas de recul (voir la partie 3 - Le pas de recul).

La gestion du stress

ACTIVITÉ	GROUPE INDIVIDUELLE CAHIER DU PARTICIPANT	TITRE OBJECTIFS
37	Groupe et individuelle	<p>La relaxation; la méthode passive Faire découvrir à l'adolescent les effets positifs de la relaxation; la méthode passive.</p>
38	Cahier du participant	<p>Mes sources de stress Que tu identifies tes sources de stress. Que tu nommes, à l'aide de la grille d'auto-observation, une situation où tu as vécu du stress.</p>
39	Groupe et individuelle	<p>La relaxation; la méthode active Faire découvrir à l'adolescent les effets positifs de la relaxation; la méthode active.</p>
40	Groupe et individuelle	<p>Jeu de rôles : on pratique la recette pour gérer mon stress (I) Que l'adolescent identifie des indices de stress. Que l'adolescent expérimente la recette pour gérer mon stress.</p>
41	Cahier du participant	<p>Mes indices de stress Que l'adolescent identifie ses indices de stress.</p>
42	Groupe et individuelle	<p>Jeu de rôles : on pratique la recette pour gérer mon stress (II) Que l'adolescent identifie des moyens pour gérer le stress. Que l'adolescent expérimente la recette pour gérer mon stress.</p>
43	Cahier du participant	<p>Mes moyens pour gérer mon stress Que tu identifies tes moyens pour gérer ton stress.</p>



Pour les suivis de groupe, exemple en centre de réadaptation, toutes les activités devraient être réalisées. Les activités individuelles devraient être faites avec l'adolescent par l'éducateur-tuteur, la personne autorisée, etc., ainsi qu'un support ou un retour à la suite de l'activité du cahier du participant, et ce, à chaque semaine.



Pour les suivis individuels, exemple un suivi dans le milieu de vie, toutes les activités individuelles et celles au cahier du participant doivent être réalisées ou reprises avec l'adolescent.



Pour la notion de groupe et individuelle, l'intervenant doit s'assurer de communiquer, transférer les apprentissages dans le milieu de vie de l'adolescent et favoriser des apprentissages au milieu de vie de façon groupale ou individuelle, si cela s'avère nécessaire.



Recette pour gérer mon stress

1) Je fais un **pas de recul**.



2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.



3) **J'identifie** que **je suis stressé**.

4) **J'applique le moyen prévu** pour faire baisser mon stress.



5) Je **cherche la source ou la raison** de mon stress.

6) Je **me concentre sur l'activité** que je dois faire.



7) **Je parle de mon stress** à la bonne personne et au bon moment.

LA RELAXATION : Théorie / instructions pour l'animateur

(Tiré de Leblanc et al.)

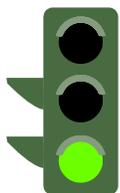
La relaxation est un exercice nécessaire à la santé physique et psychologique de la personne. En général, le stress est ressenti à travers des sensations corporelles; il a donc un impact physique sur le corps. En conséquence, il convient d'habituer le corps à rester calme et à se détendre par des exercices de relaxation, ceci afin que la personne ressente du bien-être corporel malgré les pressions stressantes qui proviennent de soi ou de l'environnement. Il **est démontré que les adolescents** en difficulté font l'objet de nombreuses pressions stressantes (Agnew, 2005) et qu'ils **disposent de peu de moyens et d'habiletés pour gérer leur stress de manière efficace.**

Le stress influence l'ensemble de la personne, **autant son corps que ses pensées et ses émotions.** Habituellement, le corps affiche en premier les effets visibles du stress, d'où l'importance de connaître des exercices de relaxation afin que le corps demeure détendu pour que les pensées restent claires et les émotions régulées. L'apprentissage de la relaxation est exigeant.

Les **objectifs de la relaxation** sont les suivants :

- ⌞ Diminuer l'état de tension du corps.
- ⌞ Apprendre à gérer son stress.
- ⌞ Permettre l'émergence de pensées claires et d'émotions régulées.
- ⌞ Faire face calmement à des situations nouvelles et insécurisantes.

L'apprentissage de la relaxation est une activité très importante dans le cadre de l'approche cognitive comportementale. Elle fait partie intégrante de l'activité d'apprentissage en groupe et en individuel des moyens et des habiletés pour la gestion du stress.



Pour être efficace, l'activité de relaxation doit être insérée dans la programmation d'un service ou être répétée à plusieurs reprises.

L'animation exige que les animateurs portent attention aux aspects suivants :

- “ Elle s'anime à un moment défini de la journée que la programmation d'activités du service prévoit à l'avance et de manière récurrente. En individuel, l'intervenant favorise des exercices de relaxation situés dans le temps pour son adolescent. Ce peut être des cours, des CD de relaxation, etc. Il est essentiel que l'activité soit un moment d'arrêt pour que les adolescents ressentent ses bienfaits et en comprennent le sens.
- “ La répétition régulière des exercices de relaxation assure l'intégration de moyens de gestion du stress et l'efficacité de leur impact sur les adolescents.
- “ L'endroit où s'anime l'activité est un endroit propice à la relaxation (pas de bruit, lumière tamisée, etc.) et les adolescents sont installés en position de détente.
- “ En groupe, il est favorisé que ce soit l'animateur qui anime et non qu'il soit remplacé par un DVD... En individuel, la première activité devrait être animée par l'intervenant.

Les méthodes de relaxation

L'activité d'apprentissage de la relaxation est animée selon la méthode passive ou la méthode active. Quelle que soit la méthode adoptée, elle repose sur la respiration profonde. La **méthode passive** s'appuie sur la lourdeur des parties du corps pour atteindre la détente. La **méthode active** ou progressive repose sur la prise de conscience de l'écart entre une partie du corps en contraction à la suite d'un effort physique et la même partie du corps en état de détente à la suite d'un relâchement musculaire.

Le choix de la méthode dépend en priorité de la capacité des adolescents de la pratiquer et ensuite, de la facilité de l'éducateur d'animer l'une ou l'autre. On peut intercaler les méthodes d'une séance à l'autre.

Activité 37

LA RELAXATION; LA MÉTHODE PASSIVE

OBJECTIF

Faire découvrir à l'adolescent les effets positifs de la relaxation; la méthode passive.

RETOUR SYNTHÈSE SUR LES THÈMES PRÉCÉDENTS : Le pas de recul, L'écoute – communication, Les émotions, Les besoins et L'autorégulation de la colère.



4-5 minutes, petite introduction pour intégrer le nouveau thème : la gestion du stress.

Présentation théorique (Groupe et individuelle)

Définition du stress

(Tiré de Leblanc et al.)

Le stress est une condition normale et il est nécessaire au fonctionnement adéquat de l'individu. Une bonne quantité de stress signifie que l'individu se sent bien dans ce qu'il fait, qu'il est motivé et qu'il se considère comme efficace.

Par contre, lorsque l'individu vit trop de stress, cela devient problématique. Lorsqu'un individu a trop à faire, que ses émotions deviennent négatives, qu'il se sent frustré, anxieux... Alors l'inquiétude l'envahit et il devient stressé. Si le stress est trop élevé pendant un certain temps, l'individu devient inefficace, incapable de poursuivre ce qu'il a entrepris. Cet enchaînement se comprend facilement. **Lorsque l'individu vit un événement stressant, il constate que son corps réagit en trois étapes :**

- ❑ À la première étape, le corps mobilise de l'énergie : il secrète de l'adrénaline, le cœur et la respiration s'accélèrent. Un indice corporel du stress se manifeste.
- ❑ À la deuxième étape, le corps consomme ses réserves d'énergie et il se fatigue si l'individu n'a pas géré ce stress et passé à travers la situation stressante. L'individu peut expérimenter de l'anxiété, des pertes de mémoire, etc. Il peut alors chercher des solutions inadéquates comme fuir ses responsabilités, consommer des psychotropes.
- ❑ À la troisième étape, les réserves d'énergie sont épuisées. Les excès de stress prennent tellement d'énergie que le corps ne fournit plus. C'est alors qu'apparaissent les erreurs de jugement, l'insomnie, les changements au niveau de la personnalité, comme l'apparition de l'agressivité, de l'angoisse. Même des maladies graves peuvent apparaître.

Compte tenu des effets du stress sur la santé et la personnalité, il est important de pouvoir y faire face et d'apprendre à gérer son stress afin d'éviter de devenir stressé de façon dysfonctionnelle.

Animation (Groupe et individuelle)

Sources de stress positif ou négatif

1. Séparer un tableau en 2 parties (1 côté stress potentiellement positif et l'autre stress potentiellement négatif).
2. Demander aux adolescents de nommer des sources de stress et de choisir s'il va dans la catégorie positive ou négative.
3. Les adolescents découvriront qu'une source de stress peut être positive ou négative selon la perception, la situation de la personne et de ses expériences personnelles.

Des exemples de sources du stress vous sont présentés à la page suivante.

RETOUR

Il y a 2 types de sources de stress, les bons et les mauvais. Il est important de voir ce qui nous stress, car le même événement peut être vu positivement par quelqu'un et par un autre négativement.

Des exemples de sources du stress

Collège des médecins de famille du Canada (2002)

(Tiré de Leblanc et al.)

« Tout changement peut vous causer du stress, même les événements heureux. Ce n'est pas seulement le changement ou l'événement qui compte, mais aussi votre réaction au changement. Les sources de stress peuvent être différentes d'une personne à l'autre. »

Des sources de stress **potentiellement positives** :

- ☞ La fin d'un placement
- ☞ L'octroi d'une reconnaissance ou d'un privilège
- ☞ Un examen à l'école
- ☞ Le retour d'un parent ou d'un ami
- ☞ Un ami qui te demande de l'accompagner à une fête
- ☞ La participation à une compétition sportive
- ☞ L'annonce d'une bonne nouvelle
- ☞ L'idée d'aller voir un spectacle
- ☞ Une manifestation d'affection
- ☞ La reconnaissance d'une erreur
- ☞ L'arrivée des vacances
- ☞ Prendre la parole devant un groupe

Des sources de stress **potentiellement négatives** :

- ☞ La maladie d'un parent ou d'un ami
- ☞ Des exigences auxquelles je ne sais pas comment répondre
- ☞ Un accident
- ☞ La chicane entre les parents
- ☞ Le divorce de mes parents
- ☞ La perte d'un ami
- ☞ Des difficultés financières
- ☞ Un déménagement, un changement d'école
- ☞ Des menaces, de l'intimidation
- ☞ La pression des amis pour commettre un délit
- ☞ L'obligation de garder un secret
- ☞ Une comparution au tribunal
- ☞ Un problème réel ou imaginé

ANIMATION (Groupe et individuelle)

La relaxation; la méthode passive (Tiré de Leblanc et al.)

Voir : LA RELAXATION : Théorie / instructions pour l'animateur (Partie 8 – La gestion du stress – 7 et 8)

LA MÉTHODE PASSIVE (Entraînement autogène de Schultz, 2000)

Les adolescents sont :

- π couchés sur le dos
- π les yeux fermés ou non
- π la nuque allongée
- π les bras de chaque côté du corps
- π les jambes allongées et légèrement écartées

L'animateur, d'une voix calme et rassurante, demande aux adolescents de se concentrer sur leur corps et de faire le vide dans leur tête.

1^{er} exercice : la respiration profonde.

L'animateur fait une démonstration de la respiration profonde par une **inspiration** lente suivie d'une **expiration** lente.

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- ~ « Inspirez profondément, sans forcer, en laissant entrer l'air jusque dans le ventre ».
- ~ « Gardez l'air trois secondes. » (L'animateur compte avec une voix douce ou mentalement : 1001, 1002, 1003).
- ~ « Expirer le plus lentement possible ».
- ~ « Prenez trois respirations régulières ».

L'animateur fait recommencer la respiration profonde une ou deux fois.

2^e exercice : les bras.

L'animateur demande aux droitiers de commencer par le bras droit.

Il demande aux gauchers de commencer par le bras gauche.

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

~ « Mon bras repose sur le sol, ma main devient lourde, mon poignet devient lourd, mon coude devient lourd, tout mon bras devient lourd, très lourd, de plus en plus lourd ».

Après environ une minute de ressentir la sensation de lourdeur, l'animateur suggère, sans exiger, ni insister :

- « Mon bras lève lentement, le plus haut possible ».
- « Mon bras, mon poignet, mon coude et ma main retombent tout doucement sur le sol. » (Si certains adolescents ne peuvent pas accomplir ces gestes, l'animateur n'insiste pas parce que la pesanteur a un effet de relaxation en elle-même. Plus elle s'installe, moins le bras bouge.) Après environ une minute de ressentir la sensation de lourdeur, l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :
- « Inspirez lentement jusque dans le ventre ».
- « Expirez profondément, mais sans forcer ».

L'animateur fait recommencer l'exercice avec l'autre bras.

Par la suite, l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Mes deux bras relâchent, ils sont lourds, très lourds. »

L'adolescent ressent un bien-être dans ses bras.

3^e exercice : les jambes.

L'animateur demande aux droitiers de commencer par la jambe droite.

Il demande aux gauchers de commencer par la jambe gauche.

L'animateur dit d'une voix calme et rassurance :

- « Ma jambe repose sur le sol, mon pied devient lourd, mon genou devient lourd, ma cuisse devient lourde, ma jambe devient lourde, très lourde, de plus en plus lourde ».

Après environ une minute de ressentir la sensation de lourdeur, l'animateur suggère, sans exiger, ni insister :

- « Ma jambe lève lentement le plus haut possible ».
- « Ma jambe retombe tout doucement sur le sol. » (Si certains adolescents ne peuvent pas accomplir ces gestes, l'animateur n'insiste pas parce que la pesanteur a un effet de relaxation en elle-même. Plus elle s'installe, moins la jambe bouge.)

Après environ une minute de ressentir la sensation de lourdeur, l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Inspirez lentement jusque dans le ventre ».
- « Expirer profondément, mais sans forcer ».

L'animateur fait recommencer l'exercice avec l'autre jambe.

Par la suite, l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Mes jambes relâchent, elles sont lourdes, très lourdes ».

L'adolescent ressent un bien-être dans ses jambes.

4^e exercice : la tête.

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Ma tête repose sur le sol; elle devient lourde, très lourde, de plus en plus lourde. » Après environ une minute de ressentir la sensation de lourdeur, l'animateur suggère, sans exiger, ni insister :
- « Levez la tête en approchant le menton près du cou ».
- « Laissez retomber la tête très doucement sur le sol » (Si certains adolescents ne peuvent pas accomplir ces gestes, l'animateur n'insiste pas parce que la pesanteur a un effet de relaxation en elle-même. Plus elle s'installe, moins la tête bouge.).

Après environ une minute de ressentir la sensation de lourdeur, l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Inspirez lentement jusque dans le ventre ».
- « Expirer profondément, mais sans forcer ».

Par la suite, l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Ma tête repose sur le sol, elle est lourde, très lourde ».

L'adolescent ressent un bien-être dans sa tête.

5^e exercice : le corps.

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Mon dos repose sur le sol. Il devient lourd, très lourd, de plus en plus lourd. Mon estomac, mes poumons, mes organes sont relâchés ».

Après environ une minute de ressentir cette sensation de lourdeur, l'animateur suggère, sans exiger, ni insister :

- « Fermez les yeux ».
- « Ressentez la pesanteur dans votre dos, votre tête, vos jambes, vos bras, votre corps. » L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :
- « Mes bras sont détendus, mes jambes sont détendues, ma tête est détendue, mes joues, mes lèvres et mes yeux sont détendus, mon dos est détendu ».
- « Les muscles de tout mon corps sont relâchés, détendus. Je me sens très lourd, je me sens bien, paisible, je suis calme ».

L'animateur laisse les adolescents ressentir cette sensation de lourdeur dans cette position une minute ou plus (au maximum trois minutes).

Par la suite, l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Inspirez lentement jusque dans le ventre ».
- « Expirez profondément, mais sans forcer ».
- « Prenez trois respirations régulières ».

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Ouvrez tout doucement les yeux ».
- « Assoyez-vous lentement ».



L'animateur prend en considération les capacités et les limites des adolescents pour arriver graduellement à leur faire exécuter les cinq exercices en séquence.

RETOUR

Si l'animateur juge bon de faire un retour suite à une séance de relaxation, on peut faire le retour sur :

- Les commandes relatives aux exercices
- Leur exécution
- Sur le bien-être corporel ressenti par les adolescents
- Faire des retours en liens avec les thèmes que l'on a déjà vu par exemple :

Quelles émotions ils ressentent?

Seraient-ils en état de vivre une colère?

Quels sont leurs sensations physiques?, etc.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 38

Mes sources de stress

Activité 38

MES SOURCES DE STRESS

Cahier du participant

OBJECTIFS

Que tu identifies TES sources de stress.

Que tu nommes, à l'aide de la grille d'auto-observation, une situation où tu as vécu du stress.

Exercice # 1 : Identifie TES sources de stress; pour t'aider il y a une liste à la page suivante.

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai vécu du stress.

Exercice # 1 : Identifie TES sources de stress; pour t'aider il y a une liste à la
Partie 8 – La gestion du stress – 20.

Le stress positif, le « bon stress »; il me met en état d'agir, il peut m'aider à voir clair, à
avancer dans la vie, à me développer, à m'adapter.

Donne des exemples de stress positifs, de **bons stress POUR TOI** :

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

Le stress négatif, le « mauvais stress »; il me paralyse, il prend mon énergie inutilement,
me déséquilibre, me fait perdre mes moyens et du temps.

Donne des exemples de stress négatifs, de **mauvais stress POUR TOI** :

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

« Tout changement peut vous causer du stress, même les événements heureux. Ce n'est pas seulement le changement ou l'événement qui compte, mais aussi votre réaction au changement. Les sources de stress peuvent être différentes d'une personne à l'autre. »

Des sources de stress **potentiellement positives**;

- ☞ La fin d'un placement
- ☞ L'octroi d'une reconnaissance ou d'un privilège
- ☞ Un examen à l'école
- ☞ Le retour d'un parent ou d'un ami
- ☞ Un ami qui te demande de l'accompagner à une fête
- ☞ La participation à une compétition sportive
- ☞ L'annonce d'une bonne nouvelle
- ☞ L'idée d'aller voir un spectacle
- ☞ La manifestation d'affection
- ☞ La reconnaissance d'une erreur
- ☞ L'arrivée des vacances
- ☞ Prendre la parole devant un groupe

Des sources de stress **potentiellement négatives**;

- ☞ La maladie d'un parent ou d'un ami
- ☞ Des exigences auxquelles je ne sais pas comment répondre
- ☞ Un accident
- ☞ La chicane entre les parents
- ☞ Le divorce de mes parents
- ☞ La perte d'un ami
- ☞ Des difficultés financières
- ☞ Un déménagement, un changement d'école
- ☞ Des menaces, de l'intimidation
- ☞ La pression des amis pour commettre un délit
- ☞ L'obligation de garder un secret
- ☞ Une comparution au tribunal
- ☞ Un problème réel ou imaginé

La grille d'auto-observation – Activité 38

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai vécu du stress.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR 	

Activité 39

LA RELAXATION; LA MÉTHODE ACTIVE

OBJECTIF

Faire découvrir à l'adolescent les effets positifs de la relaxation; la méthode active.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : La relaxation; la méthode passive
ET SUR LE DEVOIR : Mes sources de stress.

Animation (Groupe et individuelle)

Voir : LA RELAXATION : Théorie / instructions pour l'animateur Partie 8 – La gestion du stress – 7 et 8.

LA MÉTHODE ACTIVE DE RELAXATION

Inspirée de *Méthode progressive de Jacobson (Geissman et Durant de Bousingen, 1968)*.

Les adolescents sont :

- π couchés sur le dos
- π les yeux fermés ou non
- π la nuque allongée
- π les bras de chaque côté du corps
- π les jambes allongées et légèrement écartées

L'animateur, d'une voix calme et rassurante, demande aux adolescents de se concentrer sur leur corps et de faire le vide dans leur tête.

1^{er} exercice : la respiration profonde.

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Inspirez profondément, sans forcer, en laissant entrer l'air jusque dans le ventre ».
- « Gardez l'air trois secondes » (l'animateur compte avec une voix douce ou mentalement : 1001, 1002, 1003).
- « Expirez le plus lentement possible ».
- « Prenez trois respirations régulières ».

L'animateur fait recommencer la respiration profonde une ou deux fois.

2^e exercice : les bras.

L'animateur demande aux droitiers de commencer par le bras droit.

Il demande aux gauchers de commencer par le bras gauche.

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Levez le bras au maximum vers le haut ».
- « Fermez la main ».
- « Contractez le poing ».

Après environ 10 secondes de contracter le poing (l'animateur compte avec une voix douce ou mentalement : 1001, 1002,1003,...,1010), l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

« Laissez retomber le bras lentement ».

- « Ouvrez le poing ».
- « Relâchez les doigts sur le sol ».
- « Mes doigts sont détendus, ma main est détendu, mon coude est détendu, tout mon bras est détendu ».

Après environ une minute de ressentir la sensation de détente (au maximum trois minutes), l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Inspirez lentement jusque dans le ventre ».
- « Expirez profondément, mais sans forcer ».
- « Prenez trois respirations régulières ». L'animateur fait recommencer l'exercice avec l'autre bras. L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :
- « Mes deux bras sont confortables de chaque côté du corps. Ils sont relâchés, détendus. » L'adolescent ressent un bien-être dans ses bras.

3^e exercice : les jambes.

L'animateur demande aux droitiers de commencer par la jambe droite.

Il demande aux gauchers de commencer par la jambe gauche.

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Levez la jambe le plus haut possible, fléchir la cheville et ramener les orteils vers soi ». Après environ 10 secondes dans cette position (l'animateur compte avec une voix douce ou mentalement : 1001, 1002, 1003,, 1010), l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :
- « Laissez retomber la jambe lentement sur le sol, détendez le pied et les orteils. Mes orteils sont détendus, mon talon est détendu, mon genou est détendu, ma jambe est détendue ».

Après environ une minute de ressentir la sensation de détente (au maximum trois minutes), l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Inspirez lentement jusque dans le ventre ».
- « Expirez profondément, mais sans forcer ».
- « Prenez trois respirations régulières ».

L'animateur fait recommencer l'exercice avec l'autre jambe.

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Mes jambes sont allongées, légèrement écartées. Elles sont relâchées, détendues ».
- L'adolescent ressent un bien-être dans ses jambes.

4^e exercice : la tête

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Levez la tête le plus haut possible en allongeant la nuque et le cou et rapprochez le menton du cou ».

Après environ 10 secondes dans cette position (l'animateur compte avec une voix douce ou mentalement : 1001, 1002, 1003,, 1010), l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Laissez retomber la tête sur le sol ».
- « Ma tête repose sur le sol, elle est relâchée, confortable ».

Après environ une minute de ressentir la sensation de détente (au maximum trois minutes), l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Inspirez lentement jusque dans le ventre ».
- « Expirez profondément, mais sans forcer ».
- « Prenez trois respirations régulières ».

L'animateur fait recommencer l'exercice une deuxième fois.

L'adolescent ressent un bien-être dans sa tête.

5^e exercice : le corps.

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Contractez les muscles du ventre le plus fort possible. »

Après environ 10 secondes dans cette position (l'animateur compte avec une voix douce ou mentalement : 1001, 1002, 1003,, 1010), l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Relâchez les muscles de votre ventre lentement ».
- « Les muscles de mon corps sont relâchés, détendus. Je me sens confortable, bien, paisible, je suis calme ».

Après environ une minute de ressentir la sensation de détente (au maximum trois minutes), l'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Inspirez lentement jusque dans le ventre ».
- « Expirez profondément, mais sans forcer ».
- « Prenez trois respirations régulières ».

L'animateur dit d'une voix calme et rassurante :

- « Ouvrez tout doucement les yeux ».
- « Assoyez-vous lentement ».

L'adolescent ressent du bien-être dans tout son corps.

L'animateur prend en considération les capacités et les limites des adolescents pour arriver graduellement à leur faire exécuter les cinq exercices en séquence.



L'animateur prend en considération les capacités et les limites des adolescents pour arriver graduellement à leur faire exécuter les cinq exercices en séquence.

RETOUR

Si l'animateur juge bon de faire un retour suite à une séance de relaxation, on peut faire le retour sur :

- “ Les commandes relatives aux exercices.
- “ Leur exécution.
- “ Sur le bien-être corporel ressenti par les adolescents.
- “ Faire des retours en liens avec les thèmes que l'on a déjà vus, par exemple :

Quelles émotions les adolescents ressentent?
Seraient-ils en état de vivre une colère?
Quels sont leurs sensations physiques?, etc.

Activité 40

JEU DE RÔLES, ON PRATIQUE LA RECETTE POUR GÉRER MON STRESS (I)

OBJECTIFS

Que l'adolescent identifie des indices de stress.

Que l'adolescent expérimente la « Recette pour gérer mon stress ».

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : La relaxation; méthode active **ET SUR LE DEVOIR** : Mes sources de stress.

ANIMATION (Groupe et individuelle)

Indices de stress

1. Écrire sur un tableau les 4 catégories :
 - Indices corporels associés à des sensations
 - Indices comportementaux
 - Indices cognitifs
 - Indices émotifs
2. Demander aux adolescents de nommer des indices de stress et de choisir la catégorie.

Des exemples d'indices du stress vous sont présentés à la page suivante.

RETOUR

Les indices de stress sont différents pour chacun et sont vécus à différentes intensités. Il est important pour chaque adolescent d'identifier SES indices de stress.

EXEMPLES D'INDICES DE STRESS

Indices corporels associés à des sensations

Raideurs et tensions musculaires	Mal de tête
Absence d'appétit	Mains moites
Sudation	Mal de cœur
Tremblements de mains, des jambes	Bouffées de chaleurs

Indices comportementaux

Manger de façon excessive	Dormir insuffisamment (insomnie)
Se ronger les ongles	Perdre le contrôle de ses mains
Fumer	Consommer de l'alcool ou des drogues
Pleurer sans raison apparente	Ne plus rien faire
Se disputer sans raison	

Indices cognitifs

La présence obsessionnelle de scénarios négatifs :

Des flashes angoissants	La perception d'une menace
La peur de perte ou d'échecs	

Indices émotifs

Impatience	Irritabilité
Euphorie	Tristesse à fleur de peau
Agressivité	Peur

PRÉSENTATION THÉORIQUE (Groupe et individuelle)



Présenter la « Recette pour gérer mon stress », page Partie 8 – La gestion du stress – 6.

Discussion sur comment les adolescents voient chaque étape, comment ils la comprennent.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques).

Aujourd'hui vous allez pratiquer plus particulièrement les étapes 2, 3 et 5.

1. Tu es au parc avec des amis et des connaissances, il y en a deux qui sont connus des policiers. Ils vous incitent à aller faire du vandalisme chez les voisins autour. Deux de tes amis acceptent d'y aller et t'encouragent à le faire.
2. Tu passes au tribunal sous peu, tu as une rencontre de révision avec ta TS, ton éducateur, psychologue, etc. Tu es au salon avec 3 autres adolescents qui rient et font des blagues avec l'éducateur sur le plancher, ta rencontre est dans 3 minutes. Tu n'as aucune idée de ce qu'ils vont demander (placement ou non).
3. Tu es dans un vestiaire sportif, dans 5 minutes vous êtes en finale du plus gros tournoi de l'année. Personne ne parle, la pression est à « couper au couteau ».
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **Mes sources de stress**; activité 38 **cahier du participant**.



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

3. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants.
Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

1. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

⌋ INSISTER SUR LES ÉTAPES 2-3-5 :

- 1) Je **prends un pas de recul**.
- 2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.
- 3) J'**identifie que je suis stressé**.
- 4) J'**applique un moyen** prévu pour baisser mon stress.
- 5) Je **cherche la source où la raison** de mon stress.
- 6) Je me **concentre sur l'activité** que je dois faire.
- 7) Je **parle de mon stress** à la bonne personne et au bon moment.

⌋ INSISTER +++ SUR LES SOURCES DE STRESS ET LES INDICES DE STRESS (revoir notions théoriques).

⌋ Ressortir les observations si un adolescent a utilisé un moyen (revoir à l'activité 42).



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 41

J'identifie MES INDICES DE STRESS

Activité 41

J'IDENTIFIE MES INDICES DE STRESS

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies TES INDICES de stress.

Exercice # 1 : Identifie TES sources de stress.

MES Indices corporels

_____	_____
_____	_____
_____	_____

MES indices comportementaux

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mes indices cognitifs

_____	_____
_____	_____
_____	_____

MES indices émotifs

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Activité 42

JEU DE RÔLES, ON PRATIQUE LA RECETTE POUR GÉRER MON STRESS (II)

OBJECTIFS

Que l'adolescent identifie des moyens pour gérer son stress.
Que l'adolescent expérimente la « Recette pour gérer mon stress ».

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Jeu de rôles; on pratique la « Recette pour gérer mon stress (I) » **ET SUR LE DEVOIR :** Mes indices de stress.

ANIMATION (Groupe et individuelle)

Moyens pour gérer mon stress

1. Écrire sur un tableau les deux catégories :
 - ⇒ Les **moyens spontanés** pour la gestion du stress.
 - ⇒ Les **moyens planifiés** pour la gestion du stress.
2. Demander aux adolescents de nommer des moyens de gestion du stress et de choisir la catégorie.

Moyens spontanés : pris sur-le-champ.

Moyens planifiés : pris au quotidien pour gérer le stress ou en sachant qu'une situation stressante va arriver.

Des exemples de moyens de gestion du stress vous sont présentés à la page suivante.

RETOUR

Les moyens de gestion de stress sont différents pour chacun. Il est important pour chaque adolescent d'identifier SES moyens de gestion et que ses moyens spontanés soient applicables sur-le-champ.

Des exemples de moyens pour la gestion du stress

Collège des médecins de famille du Canada (2002)

Ces moyens sont à sélectionner et à adapter en fonction du milieu, du contexte et de la situation qui prévaut.

Des moyens spontanés pour la gestion du stress :

- le compte à rebours de dix à un,
- l'identification d'une image positive,
- l'identification d'une pensée positive,
- le rappel d'un souvenir heureux,
- la respiration profonde,
- serrer les poings (contraction, relâchement...),
- faire un geste discret (par exemple : bouger les pieds sous la table ou s'étirer les jambes),
- modifier son habillement (par exemple : retirer un vêtement ou ses chaussures),
- changer de position physique.

Des moyens planifiés pour la gestion du stress :

- se préparer le mieux possible à faire face aux situations qui peuvent causer du stress,
- demander de l'aide aux amis ou à la famille,
- faire de l'exercice physique,
- participer à des activités sportives, sociales ou de loisirs,
- tenter de solutionner les conflits avec les personnes concernées,
- écouter de la musique apaisante.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)



Aujourd'hui vous allez pratiquer l'ensemble de la démarche.

Rappeler les différentes étapes de la « Recette pour gérer mon stress ».

1. Tu es dans un party, LA FILLE (ou LE GARS) que tu « trip dessus » est là. Tu veux l'aborder.
2. Tu es en examen, tu te rends compte que ton ami qui est assis à côté de toi copie sur toi, comme c'est ton ami tu le laisses faire. Après l'examen, le professeur te demande de rester avec ton ami dans la classe, car il a à vous parler.
3. Ton ami te dit que Joey, un « tuff » de l'école est enragé après toi pour des choses que tu aurais dites à son sujet...
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité **mes sources de stress**; activité 38 **cahier du participant**.



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants.
Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- ↯ Revenir sur chaque étape.
- ↯ INSISTER +++ SUR LES MOYENS DE GESTION DE STRESS.
 - 1) Je **prends un pas de recul**.
 - 2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.
 - 3) J'**identifie** que **je suis stressé**.
 - 4) J'**applique un moyen** prévu pour baisser mon stress.
 - 5) Je **cherche la source où la raison** de mon stress.
 - 6) Je me **concentre sur l'activité** que je dois faire.
 - 7) Je **parle de mon stress** à la bonne personne et au bon moment.
- ↯ Rappeler les notions théoriques d'indices, de sources de stress (activités 37 et 40).



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 43

Mes moyens pour gérer mon stress

Activité 43

MES MOYENS POUR GÉRER MON STRESS

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies TES moyens pour gérer ton stress.

Exercice # 1 : Identifie TES moyens pour gérer ton stress.

Tes moyens spontanés pour gérer ton stress = moyens que tu prends sur-le-champ, au moment où le stress arrive :

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

Tes moyens planifiés pour gérer ton stress = moyens que tu prends au quotidien ou quand tu sais qu'une situation stressante va arriver :

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

Partie 9 - La résolution de problèmes



Préambule

Tout le monde prend des décisions chaque jour. La plupart de ces décisions ne sont pas problématiques (à quel heure se lever?, quoi manger pour déjeuner?, etc.). Par contre, d'autres décisions sont plus difficiles à prendre parce qu'elles impliquent une situation plus complexe et plus difficile et dont les conséquences peuvent être insatisfaisantes, voire désastreuses. **Trop souvent nous observons que nos adolescents ont recours à des comportements inadaptés et qu'ils ont un répertoire très limité de solutions pour résoudre leurs problèmes.**

Il est important de faire voir à nos adolescents que les problèmes ont toujours des solutions. Il est donc essentiel de leur apprendre une structure de résolution de problèmes pour les amener à les résoudre avec des comportements prosociaux.

À l'aide d'activités diverses, l'éducateur veut amener l'adolescent à utiliser dans ses différentes sphères de vie la « Recette pour résoudre un problème ».

L'application de cette recette doit être adaptée aux différentes situations vécues par l'adolescent et à ses capacités personnelles.



On rappelle que l'étape #1 est toujours le pas de recul (voir la partie 3 - Le pas de recul).

La résolution de problèmes

ACTIVITÉ	GROUPE INDIVIDUELLE CAHIER DU PARTICIPANT	TITRE OBJECTIFS
44	Groupe	<p>La petite place Faire découvrir et expérimenter à l'adolescent la recette pour résoudre un problème.</p>
45	Individuelle	<p>Qu'est-ce que je fais? Faire découvrir et expérimenter à l'adolescent la recette pour résoudre un problème.</p>
46	Cahier du participant	<p>J'observe une situation où j'ai résolu un problème Que tu nommes, à l'aide de la grille d'auto-observation, une situation où tu as résolu un problème.</p>
47	Groupe et individuelle	<p>C'est quoi le problème... Qu'est-ce que je fais? versions I et II Faire pratiquer à l'adolescent à identifier le problème et à faire une banque de solutions.</p>
48	Cahier du participant	<p>C'est quoi le problème... Qu'est-ce que je fais? versions I et II Te faire pratiquer à identifier le problème et à te faire une banque de solutions.</p>
49	Groupe et individuelle	<p>C'est quoi le problème... Qu'est-ce que je fais? version III Faire que l'adolescent se pratique à évaluer ses solutions.</p>
50	Cahier du participant	<p>C'est quoi le problème... Qu'est-ce que je fais? version III Te faire pratiquer à évaluer tes solutions.</p>
51	Groupe et individuelle	<p>Jeu de rôles : on pratique la recette pour résoudre un problème. Que l'adolescent expérimente la recette pour résoudre un problème.</p>



Pour les suivis de groupe, exemple en centre de réadaptation, toutes les activités devraient être réalisées. Les activités individuelles devraient être faites avec l'adolescent par l'éducateur-tuteur, la personne autorisée, etc., ainsi qu'un support ou un retour à la suite de l'activité du cahier du participant, et ce, à chaque semaine.



Pour les suivis individuels, exemple un suivi dans le milieu de vie, toutes les activités individuelles et celles au cahier du participant doivent être réalisées ou reprises avec l'adolescent.



Pour la notion de groupe et individuelle, l'intervenant doit s'assurer de communiquer, transférer les apprentissages dans le milieu de vie de l'adolescent et favoriser des apprentissages au milieu de vie de façon groupale ou individuelle, si cela s'avère nécessaire.



Recette pour résoudre un problème

ÉTAPE 1 : Je prends un pas de recul.

ÉTAPE 2 : J'identifie quel est le problème.



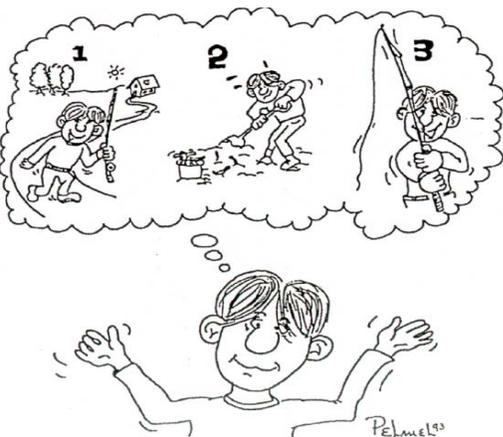
ÉTAPE 3 : Je me fais une banque de solutions

ÉTAPE 4 : J'évalue chaque solution.



ÉTAPE 5 : J'applique la solution choisie

ÉTAPE 6 : J'évalue le résultat.



DÉMÊLE

(Les critères)

D	DANGEROUSITÉ
É	ÉQUITÉ
MÊ	MES ÉMOTIONS
LE	LES ÉMOTIONS DES AUTRES

LA SOLUTION CHOISIE VA-T-ELLE RÉSOUDRE MON PROBLÈME?

Activité 44

LA PETITE PLACE

OBJECTIF

Faire découvrir et expérimenter à l'adolescent la recette pour résoudre un problème.

RETOUR SYNTHÈSE SUR LES THÈMES PRÉCÉDENTS : Le pas de recul, L'écoute – communication, Les émotions, Les besoins, L'autorégulation de la colère et La gestion du stress.

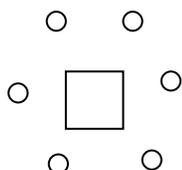


4-5 minutes, petite introduction pour amener le thème d'aujourd'hui : la résolution de problèmes.

ANIMATION (Groupe)

Placer les participants en cercle (maximum 6).

Installer au centre (avec du ruban), un carré d'environ 1' X 1'.



Leur donner la consigne suivante : Tout le monde doit embarquer physiquement dans ce petit carré sans toucher par terre à l'extérieur du carré.



SOLUTION : NE PAS RÉVÉLER la solution avant la fin du jeu. La solution est que chacun entre un bout de pied, de se tenir les mains et de se tenir une seconde simultanément sur le bout du pied. Ainsi on répond à la consigne.

Bien observer les comportements, les dynamiques entre chacun au niveau des thèmes vus précédemment.

RETOUR :



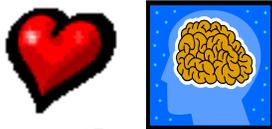
Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



✚ **Voir** : Décrire la situation.



✚ **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



✚ **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. **Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :**

↳ Les observations sur les autres thèmes :

- Ont-ils fait un pas de recul?
- Comment ont-ils communiqué?
- Quelqu'un a-t-il vécu de la colère?
- Quelles émotions ont-ils vécues, etc.?

APPRENTISSAGE THÉORIQUE

Faire l'apprentissage théorique : Recette pour résoudre un problème (Partie 9 – La résolution de problèmes - 5) et expliquer l'exemple avec le petit pêcheur (Partie 9 – La résolution de problèmes - 11).

ÉTAPES DE LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Étape 1 Je prends un pas de recul (voir la partie 3 - Le pas de recul).

Étape 2 J'identifie : Quel est le problème?

La première étape consiste à définir le problème et à déterminer tous les faits qui l'entourent. Il faut regarder la situation sous tous ses angles. Les perceptions affectent la façon dont je résous un problème. Si elles sont fausses, déformées ou incomplètes, le problème ne sera pas bien résolu.

Par exemple, un élève n'arrive pas à faire tous ses devoirs. Il définit son problème de la façon suivante : « Les enseignants donnent trop de travaux à la maison ». Cette définition le porte à envisager les solutions suivantes : refuser de faire ses devoirs, se plaindre à ses parents et à la direction de l'école pour amener les enseignants à donner moins de devoirs. Pourtant, les autres élèves arrivent à faire tous les devoirs à temps. Un enseignant l'amène à définir son problème autrement : « je gère mal mon temps et j'attends toujours à la dernière minute pour faire les travaux demandés ». Cette définition l'amène à trouver des solutions plus adéquates. Pour bien cerner le problème à résoudre, les questions suivantes peuvent être posées :

- À qui appartient le problème? À moi ou aux autres?
- Est-ce que j'ai le pouvoir de le régler?
- Est-ce que je veux vraiment le régler?
- Qu'est-ce que je veux obtenir? Quel est le besoin à combler?
- Pourquoi est-ce un problème? Qu'est-ce qui l'a provoqué?
- Quelles sont les autres personnes impliquées? Quel est leur point de vue du problème?
- Comment est-ce que je me sens face à ce problème? (Je dois rester objectif et ne pas me laisser aveugler par mes émotions.)
- Dans quel contexte le problème apparaît-il? Quand? Comment?

Étape 3 Je me fais une banque de solutions (Qu'est-ce que je peux faire?)

C'est la recherche des solutions possibles qui s'offrent à moi ou qui me sont proposées. J'essaie de trouver le plus d'idées possibles : la quantité est visée. Plus il y a d'idées, plus on a de chances de trouver une bonne solution. Les solutions recherchées doivent être des gestes ou des actes que je peux moi-même poser ou en prendre la responsabilité. Souvent ce sont des solutions que j'ai utilisées dans le passé qu'elles aient fonctionnées ou non. Je n'ai pas le pouvoir de faire faire quelque chose aux autres, je n'ai de pouvoir que sur moi-même. Lors de cette étape, les solutions trouvées ne doivent pas être évaluées ou critiquées.

Étape 4 J'évalue chaque solution (Qu'arrivera-t-il si...?)

Cette étape consiste à établir toutes les conséquences positives et négatives pour chacune des solutions trouvées. Je dois envisager tant les conséquences à court qu'à long terme.

Étape 5 J'applique la solution choisie (Quel est mon plan?)

Après avoir choisi la meilleure solution, c'est-à-dire celle qui optimise les conséquences positives pour moi et les autres et minimise les conséquences négatives, j'établis mon plan d'action pour la mettre en application. Comment vais-je m'y prendre? Pour bien faire ce plan, je dois :

- connaître exactement ce que je veux réaliser;
- trouver des gens pour m'aider au besoin;
- prévoir les difficultés et trouver des moyens pour les contourner;
- être conscient des contingences de la situation (limites et possibilités);
- être conscient de ses possibilités et de ses limites, de ce que je suis capable et incapable de faire;
- connaître les ressources dont j'ai besoin pour réaliser la solution choisie et savoir comment y avoir accès;
- être réaliste.

Étape 6 J'évalue le résultat (Quel est le résultat?)

Après avoir utilisé la solution choisie, je vérifie si les résultats escomptés ont été obtenus. Est-ce que la solution est efficace? Est-ce que mon problème a bien été résolu?

Si la solution choisie n'a pas bien fonctionné, je retourne à la case départ, je prends un pas de recul, j'identifie le problème, et je reprends le processus...

ÉTAPE 1 : Je prends un pas de recul.



ÉTAPE 2 : J'identifie quel est le problème.



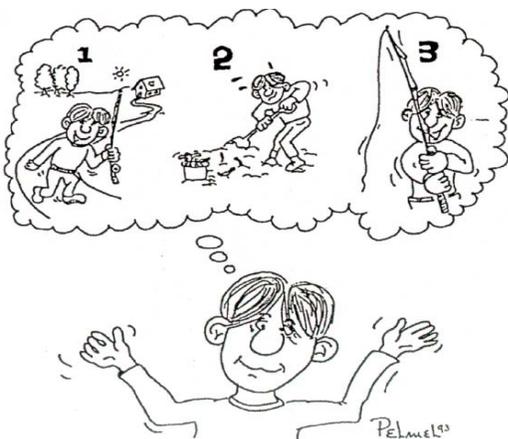
ÉTAPE 3 : Je me fais une banque de solutions.



ÉTAPE 4 : J'évalue chaque solution.



ÉTAPE 5 : J'applique la solution choisie.



ÉTAPE 6 : J'évalue le résultat.



Activité 45

QU'EST-CE QUE JE FAIS?

OBJECTIF

Faire découvrir et expérimenter à l'adolescent la recette pour résoudre un problème.

ANIMATION (Individuelle)

Mettre l'adolescent dans cette mise en situation (vous pouvez en choisir une autre ou une qu'il a vécue) :

Vous revenez d'un tournoi sportif, vous avez 8 heures d'autobus à faire en tout et vous arrêtez à la moitié du chemin. Tu n'as plus d'argent et tu es affamé. Tu demandes à un ami de te prêter de l'argent, il te répond qu'il n'en a pas non plus, mais il te dit : « fais comme moi ». Il te montre alors son sac qui contient deux sacs de chips et un chocolat qui sont juste à côté de toi sur les tablettes.

Il quitte le dépanneur, la jeune caissière ne porte pas attention à lui ni à toi d'ailleurs.

Quel est ton problème et comment vas-tu le régler?

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, présenter la recette pour résoudre un problème et donner l'exemple avec le petit pêcheur (Partie 9 – La résolution de problèmes - 11).



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 46

J'observe une situation où j'ai résolu un problème

Activité 46

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI RÉSOLU UN PROBLÈME

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu nommes, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as résolu un problème.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai résolu un problème.

La grille d'auto-observation – Activité 46

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai résolu un problème.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

Activité 47

C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS? (VERSIONS I ET II)

OBJECTIF

Faire pratiquer à l'adolescent à identifier le problème et à faire une banque de solutions.

RETOUR SYNTHÈSE SUR LE L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : La petite place ou qu'est-ce que je fais? **ET SUR LE DEVOIR** : J'observe une situation où j'ai résolu un problème.

ANIMATION (Groupe et individuelle) : VERSION 1

Diviser votre groupe comme bon vous semble, équipe de 2, 3, 4 personnes.

Leur expliquer l'activité qui se retrouve dans leur [cahier du participant](#) à l'activité 48. Les adolescents doivent la compléter en équipe.

Ils complètent les situations 1 à 4. Pour chacune des situations il y a deux étapes :

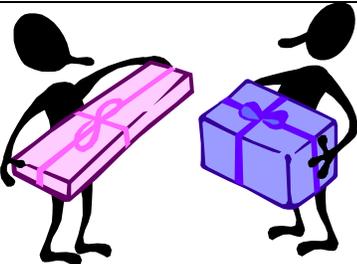
Étape 1 : J'identifie : Quel est le problème?

Voici des exemples de questionnement qui peuvent les aider

- À qui appartient le problème? À moi ou aux autres?
- Est-ce que j'ai le pouvoir de le régler?
- Est-ce que je veux vraiment le régler?
- Qu'est-ce que je veux obtenir? Quel est le besoin à combler?
- Pourquoi est-ce un problème? Qu'est-ce qui l'a provoqué?
- Quelles sont les autres personnes impliquées? Quel est leur point de vue du problème?
- Comment est-ce que je me sens face à ce problème? (Je dois rester objectif et ne pas me laisser aveugler par mes émotions.)
- Dans quel contexte le problème apparaît-il? Quand? Comment?

Étape 2 : Je me fais une banque de solutions

Voici une banque de solutions possibles

 <p>Demander</p>	 <p>Éviter</p>
 <p>Échanger</p>	 <p>Écouter</p>
 <p>Donner</p>	 <p>Blaguer</p>
 <p>S'excuser</p>	 <p>Donner son tour</p>
 <p>Attendre</p>	 <p>Écrire</p>



Négocier



Demander un délai



Ignorer



Demander de l'aide



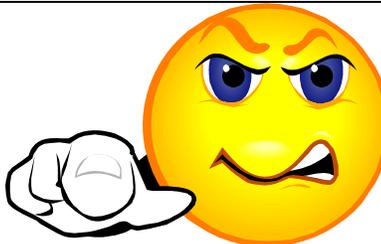
Partager



S'expliquer



Se battre



Insulter



Menacer



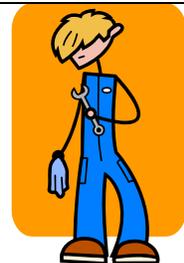
Tirer au sort



Abandonner



Remplacer



Réparer

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité faire ressortir :

1. Faire ressortir les autres thèmes : Ont-ils fait un pas de recul? Comment ont-ils communiqué? Quelqu'un a-t-il vécu de la colère? Quelles émotions ont-ils vécues? Etc.
2. Faire le retour en groupe, faire ressortir que les équipes n'ont peut-être pas identifié le problème de la même façon, ce qui a une incidence sur tout le reste. Demander pourquoi ils ont identifié le problème de cette façon... Faire ressortir que c'est plus facile lorsqu'il est identifié sous forme de questions.
3. Banque de solutions : faire ressortir que le choix d'une solution est personnel, selon l'individu, ses capacités, ses expériences. Demander aux autres équipes s'ils ont d'autres solutions que celles nommées.
4. Faire ressortir que souvent il faut prendre le temps de réfléchir, prendre un pas de recul et que même en équipe, ce n'est pas toujours facile. Maintenant nous allons le vivre plus spontanément voir ANIMATION version II à la page suivante.

ANIMATION (Groupe et individuelle) : VERSION II

Diviser votre groupe comme bon vous semble, équipe de 2-3-4 personnes ou en individuel, vous nommer la situation (page suivante) le participant ou le groupe doit :

1. Identifier « C'est quoi le problème? ».
2. Faire une banque de solutions.

Les autres participants peuvent aider quand vous jugez que c'est bien pour la suite de l'activité.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite :

1. Faire le retour en groupe, demander aux autres participants auraient-ils identifié le problème de la même façon et auraient-ils eu d'autres solutions. Faire ressortir que c'est plus facile lorsqu'il est posé sous forme de questions.
2. Faire ressortir que souvent il faut prendre le temps de réfléchir, prendre un pas de recul, que dans l'action c'est moins réfléchi, qu'on peut plus facilement mal identifier le problème ou oublier des solutions possibles.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 48

J'identifie deux problèmes que j'ai vécus et j'identifie des solutions

SITUATION VERSION II

1. Emmanuelle veut passer son cours de mathématiques. C'est la troisième étape. Pour l'instant, sa moyenne est de 50 %.
2. Stéphane aimerait se faire des amis, il vient d'emménager dans une nouvelle ville.
3. Mario veut perdre du poids : il se sent rejeté et il n'est pas en bonne condition physique.
4. Karine s'est fait voler dans sa case. Elle soupçonne une personne. Elle veut récupérer ses biens.
5. Sophie est invitée à une soirée par une bonne amie. Elle n'a pas le goût d'y aller, mais elle n'ose pas dire NON.
6. Sébastien a manqué un cours d'histoire sans raison valable. Ses parents ne sont pas au courant. Il avait un examen important et il doit justifier son absence s'il ne veut pas avoir 0.
7. Chantal a oublié son travail de français à la maison. Elle doit le remettre ce matin, mais elle n'a pas le temps de retourner le chercher.
8. Julien n'a pas fait sa retenue hier midi. Cette retenue devait être faite pour retourner en classe.
9. Isabelle n'a pas respecté l'entente passée avec ses parents concernant les tâches qui devaient être faites pour avoir la permission de sortir ce soir.
10. Zachary a brisé accidentellement le vélo neuf de son frère. Demain, son frère a une sortie de vélo avec ses « chums ».

Activité 48

C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS? (VERSIONS I ET II)

Cahier du participant

OBJECTIF

Te faire pratiquer à identifier le problème et à te faire une banque de solutions.

Exercice # 1 : **ACTIVITÉ : C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS?** Versions I et II aux pages suivantes.

TON devoir tu le fais seul.

Exercice # 2 : Identifie deux problèmes que tu as vécus et fais-toi une banque de solutions pour chacune.

Situation 1

Samuel trouve un porte-monnaie avec de l'argent (100 \$). Il a le permis de conduire (donc l'adresse) et plusieurs autres cartes du propriétaire.

Quel est le problème de Samuel?

Quelles pourraient être ses solutions?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Situation 2

Catherine aimerait aller au cinéma, mais elle croit ne pas avoir assez d'argent.

Quel est le problème de Catherine?

Quelles pourraient être ses solutions?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Situation 3

La blonde de Karim aimerait faire une activité avec lui, mais il aimerait mieux aller au basketball avec ses chums.

Quel est le problème de la blonde de Karim?

Quelles pourraient être ses solutions?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Situation 4

Tu organises une équipe de 4 contre 4 pour un gros tournoi au volleyball de plage. Tu veux gagner. Ton meilleur ami te demande pour jouer, mais il n'est pas bon.

Quel est le problème?

Quelles pourraient être tes solutions?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Exercice # 2 : Identifie deux problèmes que tu as vécus et fais-toi une banque de solutions pour chacun.

Problème 1

Quel est le problème?

Quelles pourraient être tes solutions?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Problème 2

Quel est le problème?

Quelles pourraient être tes solutions?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Activité 49

C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS? (VERSION III)

OBJECTIF

Faire que l'adolescent se pratique à évaluer ses solutions.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : C'est quoi le problème... Qu'est-ce que je fais? Versions I et II **ET SUR LE DEVOIR :** C'est quoi le problème... Qu'est-ce que je fais? Versions I et II

PRÉSENTATION THÉORIQUE : DÉMÊLE

Pour choisir une solution efficace, il faut être en mesure de connaître les différents critères d'évaluation. Cette connaissance permettra aux participants de se **DÉMÊLER EFFICACEMENT** dans leur choix de solutions. Voici les principaux critères d'évaluation :

- D** Dangersité - la solution choisie est-elle sécuritaire ou dangereuse?
- É** Équité - la solution est-elle juste pour moi et pour les autres?
- MÊ** Mes émotions - cette solution me fait-elle vivre des émotions agréables ou désagréables?
- LE** Les émotions des autres : Cette solution fait-elle vivre aux autres des émotions agréables ou désagréables? Il faut aussi voir si la solution choisie peut avoir des conséquences plus subtiles au niveau des relations avec les autres, comme perdre un ami, être moins aimé d'un collègue ou perdre la confiance des autres.

EFFICACEMENT Efficacité : La solution choisie va-t-elle résoudre mon problème?
Est-elle réaliste et pratique?

ANIMATION (Groupe et individuelle)

Diviser votre groupe comme bon vous semble, équipe de 2-3-4 personnes ou en individuel, vous nommer la situation ci-après et le participant ou le groupe doit évaluer la solution avec DÉMÊLE.

Les autres participants peuvent aider quand vous juger que c'est pertinent.

RETOUR

1. Faire le retour en groupe et demander aux autres participants : Auriez-vous identifié d'autres solutions que celles nommées. Faire évaluer les autres solutions aussi avec DÉMÊLE.

SITUATIONS :

1. Marcel a oublié son argent pour prendre l'autobus. Il attend le moment propice où le chauffeur est distrait et il entre dans l'autobus.
2. Louise ne comprend pas le travail que son professeur lui a demandé. Elle lève la main et demande au professeur de l'aide.
3. Pour prendre congé de travail, Pierre téléphone au bureau pour dire qu'il est malade.
4. Yvan arrive chez lui et découvre qu'il a oublié les clés. Il va derrière la maison, casse la petite fenêtre pour pouvoir ouvrir la porte.
5. Andrée attend un téléphone pour un travail et garde des enfants qui se baignent dans la piscine. Le téléphone est à l'intérieur de la maison et sonne. Elle part en courant pour répondre en disant aux enfants de sortir de la piscine.
6. Pauline a reçu une très bonne note pour un travail qu'elle avait copié et il y aura un tirage pour les personnes qui ont eu les meilleures notes. Elle sait que Marc a travaillé très fort sur son travail. Elle annonce au professeur qu'elle ne veut pas participer au tirage.
7. Christian est au magasin et aperçoit un gars en train de voler. Il court et lui saute dessus.

8. Carole va à la toilette dans un restaurant lorsqu'elle découvre que la toilette est bouchée et que l'eau monte sans cesse. Elle sort rapidement et va se rasseoir à sa place, sans dire un mot.
9. Stéphane se fait bousculer par 3 gars qui veulent prendre sa place dans la file d'attente afin d'obtenir des billets pour un show. Il ferme sa « gueule », ne proteste pas et les laisse passer.
10. Louis va rencontrer Gilles pour lui expliquer pourquoi il ne va pas le prendre dans son groupe de musique.
11. Ça fait 2 heures que François essaie de réparer son vidéo et ça ne fonctionne toujours pas. Il le lance sur le plancher en lui criant de « manger de la merde ».
12. Nathalie conduit un autobus avec un groupe d'adolescents à l'intérieur. Il pleut et ses essuie-glaces cessent de fonctionner; elle décide de continuer quand même, car il y a un garage à 2 kilomètres de là.
13. Benoit reçoit un téléphone d'une connaissance qui trempe dans le milieu criminel (ce dernier est reconnu pour être le « pusher » à l'école. Il lui demande de garder un paquet chez lui 1 jour ou 2 jours, car il a la police aux fesses. Benoit refuse malgré les menaces de ce dernier.
14. La mère de Stéphanie lui interdit d'aller au party de Robert, un gars qui a beaucoup de problèmes avec la justice. Le jour du party, c'est le conjoint de sa mère qui est là et ce dernier n'est pas au courant des recommandations de sa mère. Stéphanie va au party en disant à ce dernier que sa mère est au courant.
15. Steve entre dans la cafétéria, glisse sur des morceaux de nourriture et tombe sur le plancher. Fâché, il se relève et continue son chemin sans rien ramasser.
16. Louise découvre en arrivant chez elle que la vieille dame à qui elle est allée porter une commande, lui a remis 5 \$ de trop. Elle retourne remettre l'argent chez la vieille dame qui demeure à 3 kilomètres de là.

C'est quoi le problème... Qu'est-ce que je fais? Version III

ANIMATION (Groupe et individuelle)

Replacer votre groupe comme à l'activité 47 : C'est quoi le problème... Qu'est-ce que je fais? Versions I et II

Lui expliquer l'activité qui se retrouve dans leur [cahier du participant](#) à l'activité 50. Les adolescents doivent la compléter en équipe.

C'est la suite de l'activité précédente où ils devaient :

1. Identifier le problème.
2. Faire une banque de solutions.

Pour cet exercice, ils doivent évaluer chacune des solutions avec DÉMÊLE et nommer laquelle il aurait choisie.

RETOUR

1. Faire ressortir les autres thèmes, surtout comment ils ont communiqué entre eux.
2. En groupe, les équipes présentent leurs « résultats » (s'assurer qu'ils ont bien compris et qu'ils ont utilisé DÉMÊLE).
3. Leur faire revoir les étapes de résolution de problème (Partie 9 – La résolution de problèmes - 5), ils ont maintenant pratiqué l'ensemble de la démarche.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 50

C'est quoi le problème... Qu'est-ce que je fais? Version III

Activité 50

C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS? (VERSION III)

Cahier du participant

OBJECTIF

Te faire pratiquer à évaluer tes solutions.

Exercice # 1 : ACTIVITÉ : *C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS?*
VERSION III (deux pages suivantes).

TON devoir tu le fais seul.

Exercice # 2 : Évaluer mes solutions identifiées à l'activité 48.

**Exercice # 1 : ACTIVITÉ : C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS?
VERSION III**

Exercice :

Reprends chacune de tes solutions identifiées à l'exercice 1 de l'activité 48.

Évalue chacune d'elle avec DÉMÊLE.

Inscris celles que tu as choisies.

SOLUTIONS CHOISIES

Situation 1 : _____

Situation 2 : _____

Situation 3 : _____

Situation 4 : _____

Exercice # 2 : Évaluer mes solutions de l'activité 48.

Exercice :

Reprends chacune de tes solutions identifiées à l'exercice 2 de l'activité 48.

Évalue chacune d'elle avec DÉMÊLE.

Inscris celles que tu as choisies.

SOLUTIONS CHOISIES

Problème 1 : _____

Problème 2 : _____

Activité 51

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA RECETTE POUR RÉSOUDRE UN PROBLÈME

OBJECTIF

Que l'adolescent expérimente la recette pour résoudre un problème.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : C'est quoi le problème... Qu'est ce que je fais? Version III **ET SUR LE DEVOIR** : C'est quoi le problème... Qu'est ce que je fais? Version III.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques).



Présenter de nouveau la recette pour résoudre un problème (Partie 9 – La résolution de problèmes – 5).

1. Marilyn veut aller souper avec ses amies vendredi. Pour obtenir la permission de sa mère, elle a promis de faire le ménage de sa chambre jeudi après la classe. C'est la deuxième fois qu'elle remet cette corvée. Jeudi arrive. Elle doit faire une retenue après la classe : sa chambre ne se fera pas encore.
2. Stéphane et Marco sont de bons amis. Stéphane a emprunté le travail de recherche de Marco en alléguant que c'est pour se donner des idées. Ils n'ont pas le même enseignant. Stéphane décide de copier le travail. Les deux enseignants se rendent compte du plagiat. Les deux amis nient l'avoir commis. Ils obtiennent tous les deux la note « 0 ». Que peut faire Stéphane pour arranger la situation?
3. Annick est témoin d'une discussion entre deux filles où l'une pleure pour le vol de sa montre qui était un souvenir. Annick connaît l'auteur du vol, mais n'ose pas le dénoncer de peur de représailles de sa part. Que peut faire Annick?
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **J'observe une situation où j'ai résolu un problème**, activité 46 [cahier du participant](#).



Attention de bien choisir la personne et la situation.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité et faire ressortir chaque étape verbalement aux participants :

- 1) Je **prends un pas de recul**.
- 2) J'identifie : **Quel est le problème?**
- 3) Je me fais une **banque de solutions**.
- 4) J'**évalue** chaque solution.
- 5) J'**applique** la solution choisie.
- 6) J'**évalue** le résultat.

Partie 10 - La résolution de conflits



Préambule

Pourquoi sommes-nous en conflit? Nous le sommes, car nous avons un but à atteindre (ou un besoin) qui s'oppose ou qui empêche la réalisation du but de l'autre personne.

Pour résoudre ces conflits, nous adoptons des stratégies différentes selon deux aspects :

1. Importance de notre but visé.
2. Importance de la relation que l'on a avec l'autre personne.

L'objectif de ce thème est d'habilité l'adolescent à résoudre correctement ses problèmes interpersonnels, ses conflits.

À l'aide d'activités diverses, l'éducateur veut amener l'adolescent à utiliser dans ses différentes sphères de vie la « Recette pour résoudre un conflit ». En utilisant cette recette, on veut amener l'adolescent à choisir la bonne stratégie pour lui, au bon moment.

Il est important de noter que la négociation est l'une des deux stratégies à privilégier. Cependant, la négociation lors de situation de conflit est souvent difficile à appliquer, et ce, même pour un adulte dit mature.

L'application de ces recettes doit être adaptée aux différentes situations vécues par l'adolescent et à ses capacités personnelles.



On rappelle que l'étape #1 est toujours le pas de recul (voir la partie 3 – Le pas de recul).

La résolution de conflits

ACTIVITÉ	GROUPE INDIVIDUELLE CAHIER DU PARTICIPANT	TITRE OBJECTIFS
52	Groupe	Au plus fort la poche Faire découvrir à l'adolescent les cinq stratégies de résolution de conflits.
53	Individuelle	J'ai faim... Faire découvrir à l'adolescent les cinq stratégies de résolution de conflits.
54	Cahier du participant	J'observe une situation où j'ai eu un conflit Que tu nommes, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as eu un conflit.
55	Groupe et individuelle	Jeu de rôles : on pratique la « Recette pour négocier » Faire découvrir et faire pratiquer à l'adolescent la négociation.
56	Cahier du participant	Mes stratégies préférées Que tu prennes conscience de tes stratégies au quotidien.
57	Groupe et individuelle	Jeu de rôles : on pratique la « Recette pour résoudre un conflit » Faire découvrir et faire pratiquer à l'adolescent la recette pour résoudre un conflit.
58	Cahier du participant	Quelles sont mes stratégies? Que tu découvres les avantages et désavantages des stratégies.



Pour les suivis de groupe, exemple en centre de réadaptation, toutes les activités devraient être réalisées. Les activités individuelles devraient être faites avec l'adolescent par l'éducateur-tuteur, la personne autorisée, etc., ainsi qu'un support ou un retour à la suite de l'activité du cahier du participant, et ce, à chaque semaine.



Pour les suivis individuels, exemple un suivi dans le milieu de vie, toutes les activités individuelles et celles au cahier du participant doivent être réalisées ou reprises avec l'adolescent.



Pour la notion de groupe et individuelle, l'intervenant doit s'assurer de communiquer, transférer les apprentissages dans le milieu de vie de l'adolescent et favoriser des apprentissages au milieu de vie de façon groupale ou individuelle, si cela s'avère nécessaire.

Recette pour résoudre un conflit



1. Je prends un pas de recul



2. J'identifie que je vis un conflit



3. Je me pose les questions suivantes :

- ✓ Est-ce que mes buts sont importants ?
- ✓ Est-ce que je désire entretenir une bonne relation avec l'autre personne ?
- ✓ Est-ce que j'ai le temps de négocier ?
- ✓ Est-ce que je contrôle mes émotions ? Est-ce que l'autre personne les contrôle ?

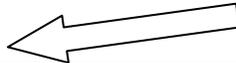


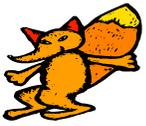
4. Je choisis ma stratégie



JE NÉGOCIE

NON



 Retrait	Relation peu importante But peu important
 Bataille	Relation peu importante But très important
 Souplesse	Relation très importante But peu important
 Compromis	Relation moyenne But moyen



J'évalue le résultat.



OUI

Relation très importante
But très important
Négociation



5. J'exprime mon point de vue et j'écoute celui de l'autre.



6. Nous cherchons ensemble des solutions pour régler notre conflit.



7. Nous choisissons ensemble une solution.



Activité 52

AU PLUS FORT LA POCHE

OBJECTIF

Faire découvrir à l'adolescent les cinq stratégies de résolution de conflits.

RETOUR SYNTHÈSE SUR LES THÈMES PRÉCÉDENTS : Le pas de recul, L'écoute – communication, Les émotions, Les besoins, L'autorégulation de la colère, La gestion du stress et La résolution de problèmes.



4-5 minutes, introduction pour amener le thème d'aujourd'hui : la résolution de conflit.

ANIMATION 1 (Groupe)

- ↯ Choisir entre 6 et 8 participants.
- ↯ Remettre à chacun des participants une feuille (voir Partie 10 – La résolution de conflits – 17 à 21) sur laquelle il y a un dessin de la stratégie à adopter et les règles à suivre. **TRÈS IMPORTANT** le participant doit suivre les règles écrites.
- ↯ Chaque animal à un objectif précis, **les autres participants ne doivent pas le savoir.**

Requin... Ramasser le plus de cartes possible.

Hibou... Ramasser le plus de figures (valet-dame-roi), d'as et de Joker.

Renard... Ramasser le plus de figures (valet-dame-roi), d'as et de Joker.

Ourson... Ramasser le plus de cartes rouges possible.

Tortue... Ramasser le plus de cartes noires possible.



IMPORTANT : RAPPELER QUE MALGRÉ L'OBJECTIF, ILS DOIVENT SUIVRE LES RÈGLES INSCRITES À LA LETTRE. S'ASSURER QUE L'ADOLESCENT COMPREND BIEN LES CONSIGNES ET FAIRE DES RAPPELS EN COURS DE JEU SI QUELQU'UN DÉVIE DES RÈGLES.

- ⌞ Chacun des participants est libre de parler avec qui il veut et il cherche à réaliser son objectif.
- ⌞ Après 5 minutes, c'est l'arrêt du jeu.

RETOUR :



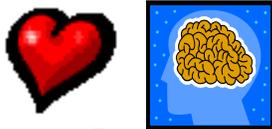
Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

1. Les autres thèmes : Ont-ils fait un pas de recul? Comment ont-ils communiqué? Quelqu'un a-t-il vécu de la colère? Quelles émotions ont-ils vécues, etc.
2. Faire le lien entre le personnage à jouer et les résultats obtenus (voir encadré vert).
3. Comment vous êtes-vous senti dans votre rôle?
4. Quels avantages et désavantages pouvez-vous déceler avec les diverses stratégies (important de faire ressortir du positif à chacune).

Si le jeu est bien joué... L'ourson et la tortue n'ont pratiquement plus de cartes; la tortue, parce que normalement elle n'a pas d'endroit où s'isoler, mais a maintenu une bonne relation, le renard et le hibou ont atteint complètement ou partiellement leurs objectifs et le requin a réussi son objectif, mais a été perçu comme agressant, antipathique.

N.B. Plus vous faites ce jeu souvent, plus vous pouvez approfondir les diverses stratégies et les avantages et désavantages.

PRÉSENTATION THÉORIQUE (groupe)

1. Le choix de la stratégie : but vs relation avec l'autre (Partie 10 – La résolution de conflits – 12).

2. Les cinq stratégies : Définitions et avantages - désavantages de chacune.

** Vous pouvez poser les questions suivantes :

- ٦ Quelle stratégie te ressemble le plus?
- ٦ Laquelle crois-tu la plus utile, la plus efficace?
- ٦ Laquelle est la moins efficace?

ANIMATION 2 (Groupe)

ﻗ Reprendre ce jeu, mais cette fois on cache les personnages.

ﻗ Chaque participant choisit individuellement un des objectifs suivants, peu importe l'animal qu'il interprète

Exemple :

- ٦ Ramasser le plus de cartes possibles.
- ٦ Ramasser le plus de figures (valet-dame-roi), d'as et de Joker.
- ٦ Ramasser le plus de cartes rouges possibles.
- ٦ Ramasser le plus de cartes noires possibles.

ﻗ À la fin, vous essayez de deviner qui jouait quel personnage.

ﻗ Plus les participants sont bons pour identifier les différents rôles, plus ils seront habiles à reconnaître chez eux et chez les autres les différentes stratégies et pourront réagir plus facilement selon l'importance de leur but et la relation qu'ils entretiennent avec l'autre.

RETOUR :



Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

1. Les autres thèmes : Ont-ils fait un pas de recul? Comment ont-ils communiqué? Quelqu'un a-t-il vécu de la colère? Quelles émotions ont-ils vécues, etc.
2. Faire le lien entre le personnage à jouer et les résultats obtenus.
3. Comment vous êtes-vous senti dans votre rôle? La facilité ou la difficulté de chacun à bien jouer son rôle. Cela révèle parfois une plus grande difficulté à adapter son mode relationnel selon les consignes ou les gens en face de nous.
4. Quels avantages et désavantages pouvez-vous déceler avec les diverses stratégies. Faire ressortir comment il est agréable d'être en relation avec des gens qui s'occupent et portent intérêt à avoir une bonne relation.
5. Faire ressortir le positif de l'ourson et de la tortue qui sont souvent vus de façon négative, ils conservent une excellente relation avec tous les autres.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 54

J'observe une situation où j'ai eu un conflit

Le choix de la stratégie se fait selon 2 facteurs

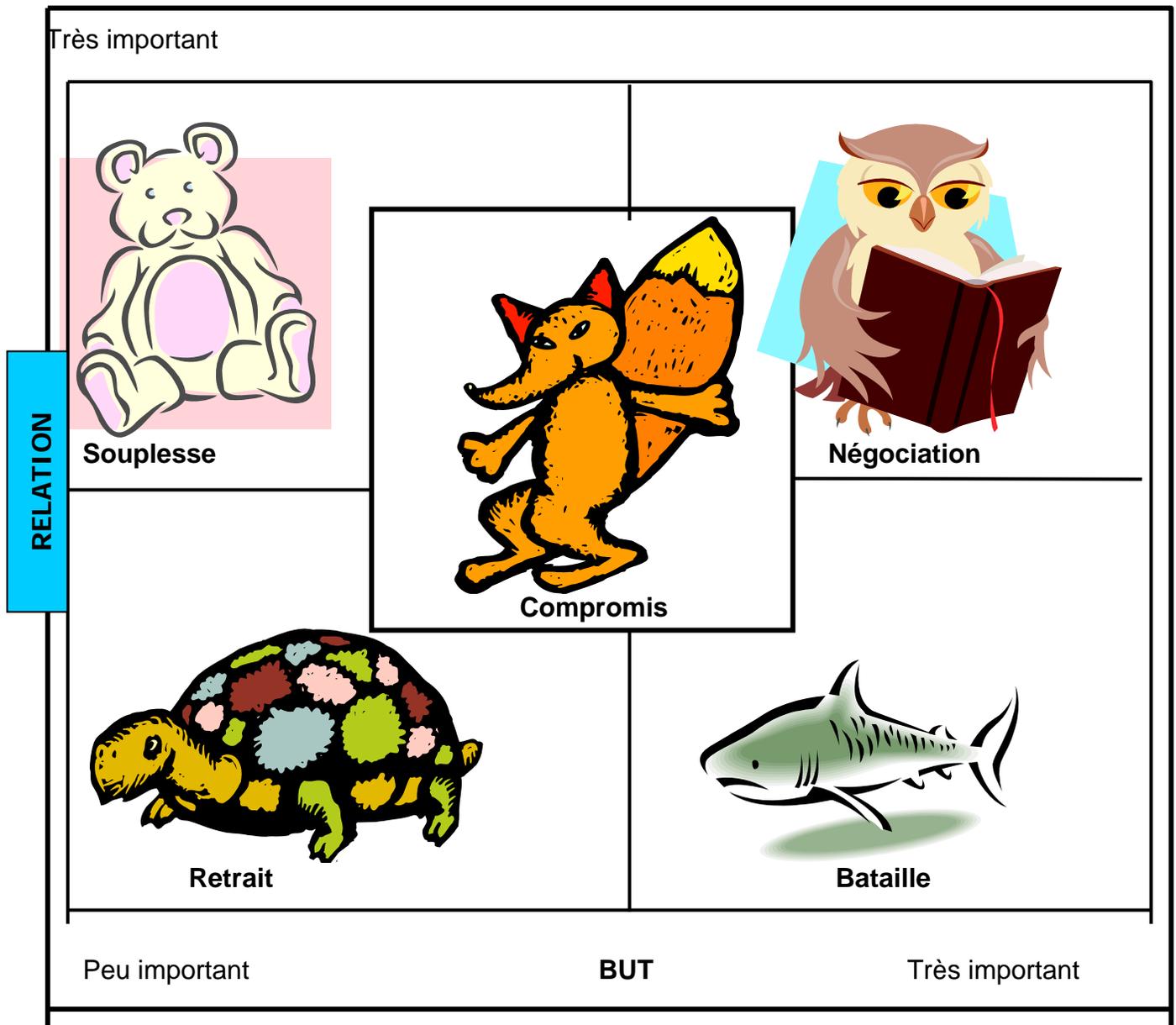
1 - L'importance de mon besoin ou de mon but à atteindre.

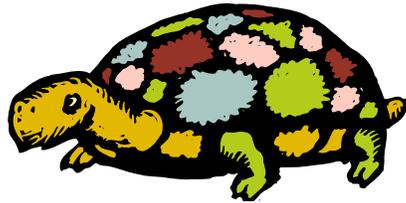


2 - L'importance de la relation avec l'autre personne impliquée.

À partir de ces deux facteurs, cinq stratégies de base peuvent être définies : le retrait, la bataille, la souplesse, le compromis et la négociation.

Figure 1 : Stratégies à utiliser selon l'importance de nos buts et de la relation.

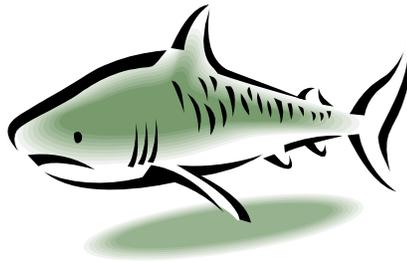




Le retrait (la tortue)

Agir comme une tortue, c'est se retirer d'une situation conflictuelle ou la fuir ou tout simplement ignorer la provocation. On agit ainsi lorsque nos droits ou la relation ne sont pas importants pour nous. Se retirer d'un conflit lorsqu'on n'est pas capable de contrôler ses émotions et le régler plus tard lorsqu'on est calmé peut être une bonne stratégie à adopter. De même, éviter une personne inconnue hostile peut être la meilleure chose à faire; cette stratégie est appropriée dans toutes les situations où l'on a plus à perdre qu'à gagner à tenter de résoudre le conflit, par exemple, lorsque l'autre personne impliquée est très agressive.

Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none">• On ne perd pas de temps• On ne s'attire pas de coups• On n'envenime pas le conflit• L'agressivité peut disparaître d'elle-même	<ul style="list-style-type: none">• On ne règle pas le problème• On est perdant• On se fait prendre pour une poule mouillée



La bataille (le requin)

Les requins tentent de dominer leurs opposants en les forçant à accepter leurs points de vue. Ils veulent à tout prix atteindre leurs buts personnels et feraient tout ce qui est possible pour y arriver, même si ça blesse l'autre personne. Le but c'est de gagner, la relation avec l'autre personne importe peu. Cette stratégie n'est pas appropriée aux situations où l'on a à interagir souvent avec l'autre personne.

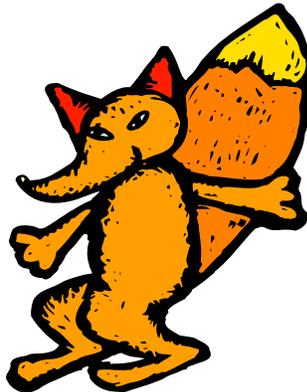
Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none">• On peut gagner son point	<ul style="list-style-type: none">• On peut devenir anxieux• On peut provoquer de l'agressivité et de la violence• On peut donner naissance à de la rancune• On peut briser une amitié• On n'est pas assuré de régler le problème



La souplesse (l'ourson)

Quand on agit comme un ourson, on renonce à ses propres objectifs afin d'entretenir une bonne relation avec la personne. Cette stratégie est appropriée quand nos buts ne sont pas importants et qu'ils le sont pour l'autre personne, et que la relation avec l'autre personne nous tient à cœur. Quand on adopte cette stratégie, il importe de le faire avec bonne humeur, sans rechigner et de ne pas nourrir de rancune en disant, par exemple : « C'est toujours toi qui gagne ».

Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none">• Peut améliorer la relation avec l'autre personne• Peut aider l'autre personne	<ul style="list-style-type: none">• Peut causer de la rancœur si elle est utilisée lorsque nos buts sont importants



Le compromis (le renard)

On fait un compromis quand on renonce à une partie de ses buts et qu'on sacrifie un peu la relation afin d'atteindre un accord. On fait un compromis quand les buts sont importants pour les deux personnes (quand chacun veut gagner son point). On se rencontre au milieu où on tire à pile ou face en laissant le hasard jouer. Cette stratégie peut être appropriée lorsqu'on n'a pas le temps de négocier ou que la négociation a échoué.

Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none">• Chacun des partis sort un peu gagnant• Ça prend moins de temps que la négociation• C'est approprié lorsqu'on ne connaît pas très bien la personne	<ul style="list-style-type: none">• On n'est pas pleinement satisfait de la solution trouvée• Si le compromis est trop vite trouvé, on peut s'apercevoir plus tard que ce n'est pas une solution satisfaisante



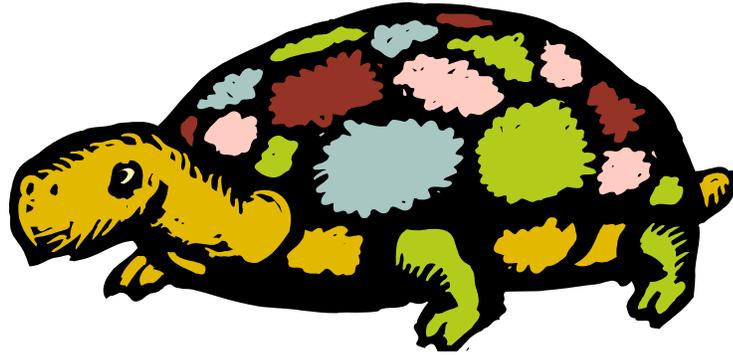
La négociation (le hibou)

On utilise la négociation quand on veut s'assurer que les deux parties vont atteindre leurs buts et que la relation en sortira intacte ou presque. L'accord doit satisfaire les deux parties et permettre de diminuer les tensions. Pour arriver à cet accord, les parties ont recours à la discussion où chacun expose son point de vue et cherche une solution commune au conflit. Les négociations peuvent dégénérer en bataille si le temps est mal choisi et que l'une des parties s'entête, si on n'a pas les habiletés nécessaires ou si les personnes impliquées ne contrôlent pas leurs émotions (surtout la tristesse et la colère). La négociation est efficace dans les situations où le point en litige est concret, simple et qu'une solution immédiate peut être trouvée et surtout lorsqu'on dispose du temps nécessaire pour régler le conflit.

Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none">• On peut améliorer la relation avec la personne• Les deux parties sortent gagnantes• On peut mieux se connaître et mieux connaître l'autre personne	<ul style="list-style-type: none">• On doit prendre le temps de discuter• Peut dégénérer en bataille si l'une des parties ne contrôle pas ses émotions.

Dans la plupart des conflits, les deux solutions les plus efficaces sont la NÉGOCIATION et la SOUPLESSE parce que nous avons presque toujours besoin d'entretenir de bonnes relations avec ceux qui nous entourent. Quand nos buts sont importants, nous utiliserons la négociation, quand ils le sont moins, nous aurons recours à la souplesse.

Animation 1 : stratégies + règles à suivre

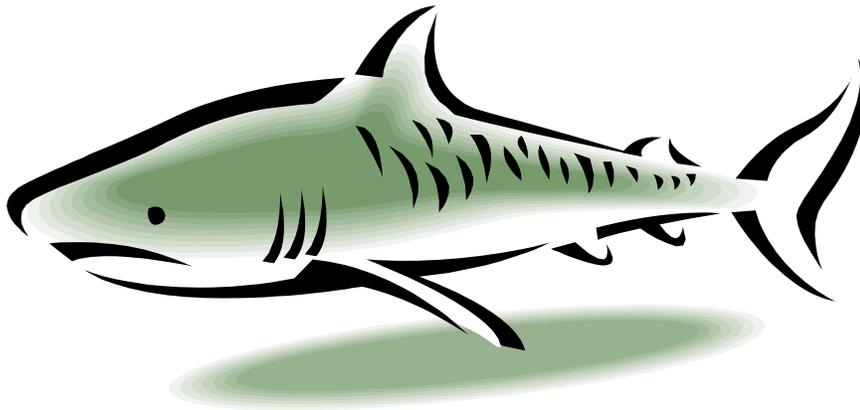


LE RETRAIT : La Tortue

Quand tu sens que l'on te met de la pression, tu te retires.

Tu évites tous les conflits, tu n'embarques dans aucune discussion pouvant mener à un conflit.

Animation 1 : stratégies + règles à suivre



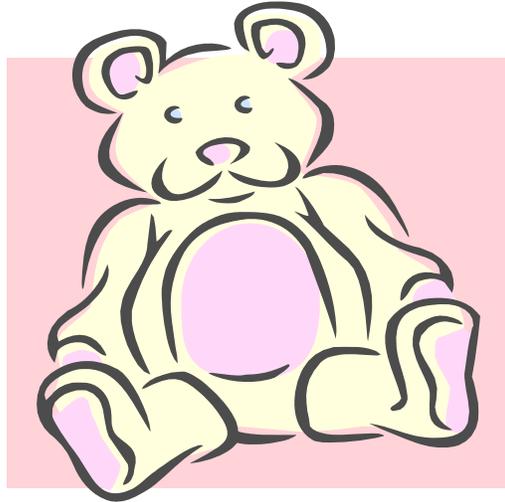
LA BATAILLE : Le requin

Tu fais tout pour obtenir le maximum.

Ton but est uniquement de gagner.

Tu dois convaincre, forcer. . .

Animation 1 : stratégies + règles à suivre

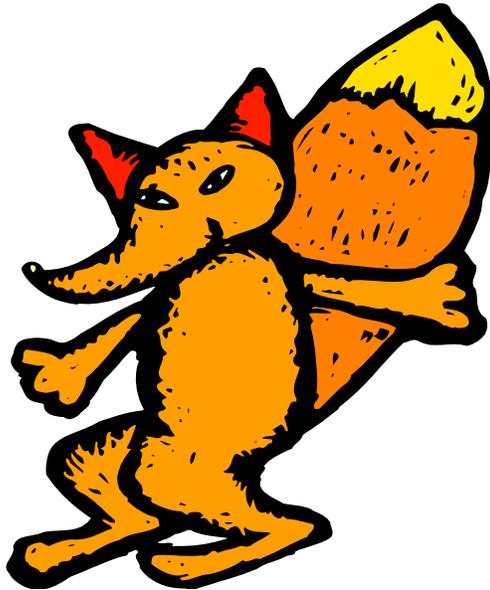


LA SOUPLESSE : L'ourson

Ce qui compte le plus pour toi, c'est de garder une bonne relation avec tous ceux que tu rencontres.

Tu ne veux aucun conflit avec personne.

Animation 1 : stratégies + règles à suivre



LE COMPROMIS : Le renard

Tu règles les transactions ou les échanges le plus rapidement possible, car tu as peu de temps.

Animation 1 : stratégies + règles à suivre



LE HIBOU : La négociation

**Tu prends ton temps pour
trouver des solutions équitables,
des solutions satisfaisantes pour les deux,
lors d'échanges, de transactions.**

Activité 53

J'AI FAIM

OBJECTIF

Faire découvrir à l'adolescent les cinq stratégies de résolution de conflits.

PRÉSENTATION THÉORIQUE (individuelle)

1. Le choix de la stratégie : but vs relation avec l'autre (activité 52)
2. Les cinq stratégies : Définitions et avantages - désavantages de chacune (activité 52).

ANIMATION

** Vous pouvez poser les questions suivantes :

- ⌋ Quelle stratégie te ressemble le plus?
- ⌋ Laquelle crois-tu la plus utile, la plus efficace?
- ⌋ Laquelle est la moins efficace?

Par la suite, lire les énoncés un à un à l'adolescent et lui demander :

- ⌋ Quelles sont les stratégies de chacun?
- ⌋ Quels sont les avantages et inconvénients pour chaque personne d'avoir utilisé cette stratégie?
- ⌋ Comment crois-tu que ça se termine?

Énoncé 1

Jennifer est en sortie du centre de réadaptation pour une fin de semaine chez ses parents. Elle est au centre de réadaptation pour des fugues et parce qu'elle consommait. Elle n'a pas le droit de sortie le soir, mais il y a un party chez des amis. Ses parents refusent; elle crie, hurle et les menace de fuguer s'ils n'acceptent pas... Les parents acceptent donc, mais son père lui dit qu'il va aller la chercher à minuit.

Énoncé 2

À l'école, Alex se dirige vers son cours lorsqu'il accroche un peu Kevin au bras qui en échappe son livre. Alex s'excuse et dit qu'il ne l'a pas fait exprès. Kevin l'engueule et le pousse sur l'épaule, les quatre amis de Kevin commencent aussi à crier après Alex. Sans dire mot, Alex se tourne et se dirige à son cours. Kevin et ses amis le traite de peureux, de « moumoune ».

Énoncé 3

Samuel et Gisèle sont frère et sœur. Depuis deux semaines, ils se chicanent constamment, principalement à l'heure du souper et pour la salle de bain le matin. Leur mère, exaspérée de la situation, leur exige de régler la situation, sinon ils n'auront pas leur nouveau jeu vidéo qu'ils espèrent tant l'un et l'autre. Samuel propose à Gisèle d'en parler le soir même avant l'heure du souper, car il veut que ça se règle et pour longtemps. Gisèle est bien d'accord, mais elle a seulement 5 minutes à lui accorder, car elle a une pratique de sport juste avant le souper.

Activité 54

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI EU UN CONFLIT

OBJECTIF

Que tu nommes, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as eu un conflit.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai eu un conflit.

Exercice # 2 : J'identifie quelle stratégie j'ai utilisée.

La grille d'auto-observation – Activité 54

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai résolu un problème.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  			A G I R 		

Exercice # 2 : Quelles stratégies as-tu utilisées selon toi : _____

Activité 55

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA NÉGOCIATION

OBJECTIF

Faire découvrir et faire pratiquer à l'adolescent la négociation.

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : Au plus fort la poche **ET SUR LE DEVOIR** : J'observe une situation où j'ai eu un conflit.

PRÉSENTATION THÉORIQUE (Groupe et individuelle)



Présenter la recette pour résoudre un conflit avec les spécificités sur la négociation.

Discussion sur comment les adolescents voient chaque étape, comment ils les comprennent (Partie 10 – La résolution de conflits – 5).

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

1. Tu es dans une soirée, l'ex « chum » de ta blonde fait des remarques désobligeantes sur elle. Tu lui demandes d'arrêter et il te répond que ce n'est pas de tes affaires. Comment peux-tu négocier?
2. Tu veux passer la fin de semaine au chalet d'un ami. Ton parent te dit que tu ne veux jamais passer de temps en famille. Tu lui rétorques qu'il ne comprend jamais rien. Tu vas à ta chambre décompresser, au souper comment fais-tu pour négocier?
3. Tu n'as pas fait l'école « buissonnière » avec tes amis, quand tu vas les retrouver au « skatepark », ils te ridiculisent. Tu dois négocier ce conflit...
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **J'observe une situation où j'ai eu un conflit**, activité 54 [cahier du participant](#).



Attention de bien choisir la personne et la situation.

On rappelle que la négociation est difficile même pour un adulte. On doit donc reprendre au quotidien ces notions pour que l'adolescent les acquière.

RETOUR :



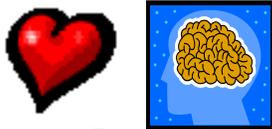
Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec la **grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- ⌞ Chaque étape de la recette.
- ⌞ Faire voir le positif d'utiliser la négociation.
- ⌞ Demander quelle stratégie les adolescents auraient utilisée, outre la négociation (on peut faire revivre la même scène pour voir les différences), faire ressortir ce que la conséquence aurait pu être dans de tel cas.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 56

Mes stratégies préférées

Activité 56

MES STRATÉGIES PRÉFÉRÉES

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu prennes conscience de tes stratégies au quotidien.

Mes stratégies préférées

(Évaluation personnelle)

Directives

Les maximes et les proverbes suivants illustrent différentes stratégies utilisées pour résoudre des conflits. Lis-les attentivement. Indique pour chacun d'eux dans quelle mesure il correspond à tes réactions ou à tes opinions en utilisant l'échelle ci-dessous.

4	Je réagis ou je pense TOUJOURS de cette façon.
3	Je réagis ou je pense SOUVENT de cette façon.
2	Je réagis ou je pense PARFOIS de cette façon.
1	Je réagis ou je pense RAREMENT de cette façon.
0	Je ne réagis ou je ne pense JAMAIS de cette façon.

1. C'est plus facile d'éviter une querelle que d'essayer de s'en sortir.	
2. Lors d'un conflit, chacune des personnes doit faire la moitié du chemin.	
3. Les mots doux gagnent les cœurs durs.	
4. Œil pour œil, dent pour dent.	
5. Viens maintenant, il faut se parler.	
6. Lorsque deux personnes se disputent, la première qui se tait est la plus sage.	
7. La raison du plus fort est toujours la meilleure.	
8. Les mots doux aplanissent les difficultés.	

9. Vaut mieux peu que pas du tout.	
10. La vérité sur les faits non sur l'opinion de la majorité.	
11. Ne remets pas à demain ce que tu peux régler aujourd'hui.	
12. Il n'y a pas cinquante manières de combattre, il n'y en a qu'une, c'est d'être vainqueur.	
13. Contre la force, rien ne résiste.	
14. Un partage équitable évite les chicanes.	
15. Les querelles ne dureraient pas si longtemps si le tort n'était que d'un seul côté.	
16. Restez éloignés des personnes qui ne sont pas d'accord avec vous, si vous voulez vous éviter des ennuis.	
17. Les batailles sont gagnées par ceux qui croient en la victoire.	
18. Les mots gentils ne coûtent pas cher et sont plus efficaces.	
19. Je lui vaudrai ça. Je lui rendrai la pareille.	
20. Seules les personnes qui veulent abandonner leur monopole de la vérité peuvent profiter de la vérité des autres.	
21. Évitez les personnes querelleuses si vous ne voulez pas avoir d'ennuis.	
22. Lors d'une chicane, on peut toujours trouver un juste milieu.	
23. Les mots tendres assurent l'harmonie entre deux personnes.	
24. Les bons comptes font les bons amis.	
25. Pile ou face.	
26. La meilleure façon de résoudre un conflit, c'est de l'éviter.	
27. Vaut mieux plier que de risquer de rompre une amitié qui nous tient à cœur.	
28. La gentillesse peut triompher de la colère.	

29. Obtenir une partie de ce qu'on veut est mieux que ne rien obtenir du tout.	
30. L'honnêteté, la franchise et la confiance peuvent déplacer des montagnes.	
31. Rien ne vaut le coup d'une bataille.	
32. Il y a deux sortes de personnes dans la vie : les gagnants et les perdants.	
33. Quand quelqu'un te frappe une joue, présente-lui l'autre joue.	
34. Il faut mettre de l'eau dans son vin.	
35. Toute discussion porte fruit.	

Compilation

1. Entre les points donnés à chacun des numéros dans la colonne appropriée.
2. Fais le total des points de chacune des colonnes.
3. Plus le total des points est élevé, plus tu as tendance à utiliser cette stratégie lors de conflits.

RETRAIT (tortue)		BATAILLE (requin)		SOUPLESSE (ourson)		COMPROMIS (renard)		NÉGOCIATION (hibou)	
1		4		3		2		5	
6		7		8		9		10	
16		12		18		14		11	
21		13		23		22		15	
26		17		27		25		20	
31		19		28		29		24	
33		32		30		34		35	
TOTAL :		TOTAL :		TOTAL :		TOTAL :		TOTAL :	

Activité 57

JEU DE RÔLES : ON PRATIQUE LA « RECETTE POUR RÉSOUDRE UN CONFLIT »

OBJECTIF

Faire découvrir et faire pratiquer à l'adolescent la « Recette pour résoudre un conflit ».

RETOUR SYNTHÈSE SUR L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE : La recette pour négocier **ET SUR LE DEVOIR** : Mes stratégies préférées.

PRÉSENTATION THÉORIQUE (Groupe et individuelle)



Présenter la recette pour résoudre un conflit.

Discussion synthèse sur comment les adolescents voient chaque étape, comment ils la comprennent (Partie 10 – La résolution de conflits – 5).

Et les cinq stratégies avantages et inconvénients Partie 10 – La résolution de conflits – 13 à 16.

JEU DE RÔLES (voir les étapes à suivre dans la partie notions théoriques)

1. Tu es l'un des deux meilleurs joueurs de ton équipe, vous pouviez aller directement en final, mais vous venez de perdre. Dans les vestiaires, l'autre bon joueur t'accuse d'avoir joué « comme un chaudron » alors que toi tu trouves que c'est lui qui a mal joué. Vous jouez en demi-finale dans une heure...
2. Noémie te plaît énormément, le problème est lorsque tu en parles à ton meilleur ami, lui aussi, elle lui plaît bien. Il te dit de te tasser de son chemin, que de toute façon elle n'est pas pour toi...
3. Ton parent t'a confisqué ton cellulaire, car tu as échoué un examen. Il te dit que c'est la règle que vous aviez mis en place. Dans ton souvenir, ce n'était si pas si tu échouais un examen, mais bien si tu échouais une étape... Ton parent tient mordicus à son point.
4. On peut utiliser des situations complétées par les jeunes à l'activité : **J'observe une situation où j'ai eu un conflit**, activité 54 **cahier du participant**.



Attention de bien choisir la personne et la situation.

On rappelle que la négociation et l'ourson sont les stratégies à favoriser.

RETOUR :



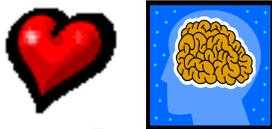
Voir « Notions théoriques »

Auto-observation / restructuration cognitive / jeu de rôle

1. Faire le retour verbalement avec **la grille d'auto-observation** aux participants. Demander au participant de :



 **Voir** : Décrire la situation.



 **Comprendre** : Nommer sa pensée automatique - sa pensée rationnelle - son émotion - ses sensations physiques.



 **Agir** : Son comportement – la conséquence.

2. Par la suite, discussion sur l'activité pour faire ressortir :

- ⌋ Chaque étape de la recette.
- ⌋ Faire voir les avantages et les désavantages des stratégies utilisées; d'utiliser la négociation.
- ⌋ Demander aux adolescents quelle stratégie ils auraient utilisées, outre celle que l'acteur a choisie de faire dans le jeu de rôles (on peut faire revivre la même scène pour voir les différences), leur faire ressortir ce que la conséquence aurait pu être dans de tel cas.



Expliquer le devoir du cahier du participant

Activité 58

Quelles sont mes stratégies?

Activité 58

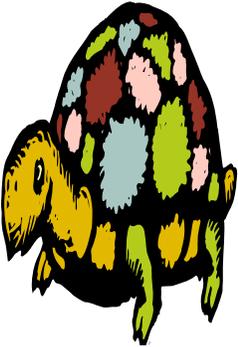
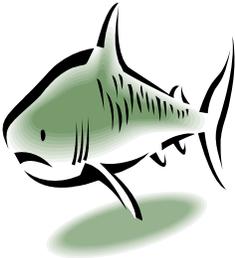
QUELLES SONT MES STRATÉGIES

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu prennes conscience de tes stratégies au quotidien.

Exercice : Complète chacune des parties

	<p>LE RETRAIT</p> <p>J'agis comme une tortue lors d'un conflit, lorsque je me retire, lorsque je fuis ou lorsque j'ignore tout simplement la provocation.</p> <p>Quand utiliser cette stratégie? _____</p> <p>_____</p> <p>Avantages : _____</p> <p>_____</p> <p>Désavantages : _____</p> <p>_____</p>
	<p>LA BATAILLE</p> <p>J'agis comme un requin lorsque j'essaie de forcer l'autre personne à accepter mon point de vue.</p> <p>Quand utiliser cette stratégie? _____</p> <p>_____</p> <p>Avantages : _____</p> <p>_____</p> <p>Désavantages : _____</p> <p>_____</p>



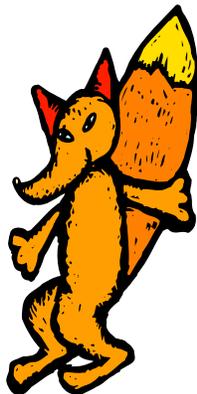
LA SOUPLESSE

Quand j'agis avec souplesse, je renonce à mes propres buts afin d'entretenir une bonne relation avec la personne.

Quand utiliser cette stratégie? _____

Avantages : _____

Désavantages : _____



LE COMPROMIS

Je fais un compromis quand je renonce à une partie de mes buts afin d'atteindre un accord. Nous nous rencontrons au milieu, nous tirons à pile ou face, ou nous laissons le hasard jouer.

Quand utiliser cette stratégie? _____

Avantages : _____

Désavantages : _____



LA NÉGOCIATION

Je négocie quand j'ai recours à la discussion où chacun expose son point de vue et cherche une solution commune au conflit.

Quand utiliser cette stratégie? _____

Avantages : _____

Désavantages : _____

Partie 11 - Bibliographie



BIBLIOGRAPHIE

Bernier, P. (2005). Programme d'aide au développement et à l'apprentissage des habiletés sociales. C.J.M.C.Q, Troisième édition.

Gagnon, D. et Bernier P. (2010) Évaluation des meilleures pratiques et programmes. Centre jeunesse de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Gendreau, G. et coll. (2001). « Jeunes en difficulté et intervention psychoéducatrice ». Béliveau éditeur.

Le Blanc, M. et al. (1998). « Intervenir autrement. Un modèle différentiel pour les adolescents en difficulté ». Les presses de l'université de Montréal.

Le Blanc-Trudeau, P., Le Blanc, M. (2010) Approche cognitive comportementale – Activités d'apprentissage en groupe ; « L'activité d'apprentissage d'habiletés pour la communication » Troisième édition, cahier 1. Boscoville 2000, centre de développement et d'innovation.

Le Blanc-Trudeau, P., Le Blanc, M., Prince, D. (2006) Approche cognitive comportementale – Activités individuelles ; « L'activité d'évaluation de l'adolescent et de son environnement : l'identification des capacités, des excès et des déficits » cahier 1. Boscoville 2000, centre de développement et d'innovation.

Le Blanc-Trudeau, P., Le Blanc, M., Bernier M. (2007) Approche cognitive comportementale – Activités d'apprentissage en groupe ; « L'activité d'apprentissage de moyens et d'habiletés pour la régulation de la colère » Cahier 2. Boscoville 2000, centre de développement et d'innovation.

Le Blanc-Trudeau, P., Le Blanc, M. (2007) Approche cognitive comportementale – Activité individuelle ; « L'activité des contrats comportementaux et l'apprentissage de comportements prosociaux » cahier 2. Boscoville 2000, centre de développement et d'innovation.

Le Blanc-Trudeau, P., Le Blanc, M., Bernier M. (2008) Approche cognitive comportementale – Activités d'apprentissage en groupe ; « L'activité d'apprentissage de moyens et d'habiletés pour la gestion du stress » Deuxième édition, cahier 3. Boscoville 2000, centre de développement et d'innovation.

Le Blanc-Trudeau, P., Le Blanc, M. (2006) Approche cognitive comportementale – Activités individuelles ; « L'activité d'auto-observation et la restructuration cognitive » Cahier 3. Boscoville 2000, centre de développement et d'innovation.

Le Blanc-Trudeau, P., Le Blanc, M. (2010) Approche cognitive comportementale – Activités d'apprentissage en groupe et en individuelle ; « La démarche pour la résolution d'un problème, son apprentissage et son application lors de rencontres individuelles et en groupe» Troisième édition, cahier 4. Boscoville 2000, centre de développement et d'innovation.

Potvin, P., Massé, L., et coll. (1992). « Prends le Volant ; programme pour développer les habiletés sociales et l'auto-contrôle des adolescents ayant des troubles du comportement. U.Q.T.R.

**Programme d'aide au
développement et à
l'apprentissage
des habiletés sociales**

Cahier du participant

Direction de la qualité des services

2013

Partie 3 – Le pas de recul



Activité 3

JE NOMME MON PAS DE REcul Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies TES moyens pour faire ton pas de recul au centre de réadaptation et dans ton milieu de vie.

Exercice # 1 : Décris une situation où tu as fait un pas de recul en la décrivant avec la grille d'auto-observation.

Exercice # 2 : Par la suite, réponds à ces quatre questions pour la prochaine rencontre (n'oublies pas d'en parler à ton tuteur et à ton parent...).

La façon que je fais ou ferais mon pas de recul à l'unité (nomme plus qu'un moyen) :

La façon que je fais ou ferais mon pas de recul à la maison (nomme plus qu'un moyen) :

Dans quelles situations j'ai le plus de succès

- _____
- _____
- _____

Dans quelles situations j'ai le plus de difficulté à le faire :

- _____
- _____
- _____

La grille d'auto-observation – Activité 3

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : Décris une situation où tu as fait un pas de recul en la racontant avec la grille d'auto-observation

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

Activité 5

J'OBSERVE DES PAS DE REcul Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu complètes la grille d'auto-observation en observant une personne qui fait un pas de recul.

Exercice # 3 : Observation du pas de recul.

Regarde les gens autour de toi et identifie 2 situations où tu as vu quelqu'un faire un pas de recul. Décris-le dans une grille d'auto-observation. Tu peux aussi décrire une situation où tu as vu une personne qui n'a pas fait son pas de recul et qui aurait dû le faire.

Tu peux aussi choisir des situations qui te sont arrivées personnellement...



Si tu complètes la grille suite à une observation de quelqu'un, dans la partie comprendre, soit pensée automatique – pensée rationnelle – émotion et sensation, écris ce que tu crois que la personne pense et ressent.

La grille d'auto-observation – Activité 5

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 3 : Identifie 2 situations où tu as vu quelqu'un faire un pas de recul.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

La grille d'auto-observation – Activité 5

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 3 : Identifie 2 situations où tu as vu quelqu'un faire un pas de recul.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	





Recette pour bien écouter

2) Je fais un **pas de recul**.



3) J'identifie si je suis disponible à l'écoute (**filtres**).



4) Je **tourne** mon corps vers la personne qui parle.



7) Je **regarde** la personne qui parle.



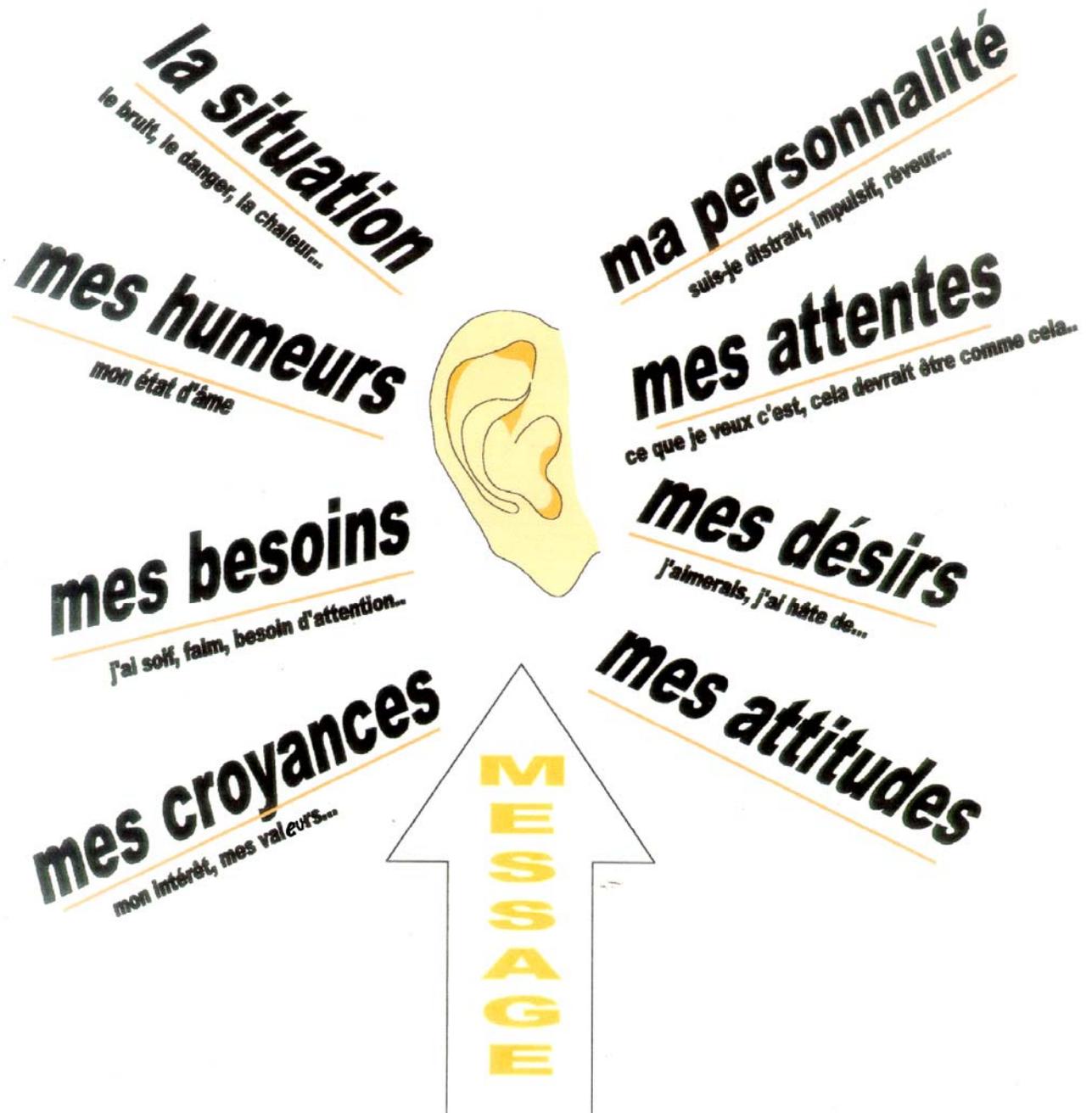
8) Je **démontre** par des gestes mon **intérêt** : faire un signe de tête, être attentif, ne pas faire autre chose en même temps.



9) **J'attends mon tour** pour parler sans interrompre l'autre personne et sans préparer ma réplique.



LES FILTRES DE L'ÉCOUTE



Recette pour bien communiquer



3) Je fais un **pas de recul** et **je clarifie** ce que je veux communiquer.



3) **J'accueille** l'autre personne et **j'engage** la conversation.



5) Je **vérifie si l'autre personne m'écoute** : fait un signe de tête, est attentive, ne fait pas autre chose en même temps.



5) **J'aborde le sujet principal** : je dis clairement mon message.



8) Je **demande l'opinion de l'autre**.



7) **J'écoute** son point de vue (voir les étapes de l'écoute).



9) Je fais **une remarque finale**.



Activité 7

LES FILTRES DE L'ÉCOUTE

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies TES filtres d'écoute.

Exercice # 1 : J'identifie deux situations une où j'ai bien écouté et l'autre où j'ai moins bien réussi. Je complète une grille d'auto-observation en lien avec chacune. À la situation où j'ai moins bien réussi j'identifie le ou les filtres qui m'ont empêché d'écouter.

Les filtres sont présentés à la page suivante.

Exercice # 2 : Quel est le filtre ou quels sont les filtres que tu crois être celui ou ceux qui t'empêche(nt) le plus d'écouter :

La grille d'auto-observation – Activité 7

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien écouté.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR	



La grille d'auto-observation – Activité 7

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai moins bien réussi à écouter.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				A G I R	



Activité 9

SUIS-JE UN BON RÉCEPTEUR?

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu évalues ta capacité à écouter les autres.

Répondre aux questions suivantes le plus spontanément possible. Pour chacune des questions, inscrire le chiffre qui correspond le plus à ce que tu fais généralement pendant une discussion lorsque tu écoutes. Utiliser l'échelle ci-dessous :

0 = jamais 1 = rarement 2 = quelquefois 3 = habituellement 4= très souvent

Après avoir répondu à toutes les questions, fais le total des points obtenus. On en parle au prochain atelier.

QUESTIONS	COTE
Peux-tu mettre de côté les préjugés que tu as sur ceux qui te parlent?	
Attends-tu que ton partenaire ait terminé pour répondre?	
Écoutes-tu l'autre même si tu prévois ce qui va être dit?	
Si l'autre hésite, l'encourages-tu toujours à continuer?	
Fais-tu un résumé de ce qui est dit pendant la discussion?	
Es-tu patient(e) pendant la discussion?	
Prends-tu le temps d'écouter?	
Accordes-tu toute ton attention?	
Laisses-tu l'autre parler même s'il change de sujet?	
Gardes-tu tes commentaires pour la fin?	
Peux-tu reconnaître l'idée principale dans ce qui est dit?	
T'efforces-tu de te mettre dans la peau de l'autre et de comprendre son point de vue?	
Témoignes-tu de l'intérêt?	
Respectes-tu les idées et les opinions des autres?	
Peux-tu demeurer calme même si l'autre est enragé ou excité?	
Perçois-tu les sentiments cachés de l'autre?	
Laisses-tu l'autre terminer sans lui couper la parole?	
Encourages-tu celui qui parle par des sourires ou des signes de tête?	
TOTAL	

Activité 12

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI RÉUSSI À BIEN COMMUNIQUER Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu démontres, à l'aide de la grille d'auto-observation, une situation où tu as bien communiqué.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien communiqué.

La grille d'auto-observation – Activité 12

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai réussi à bien communiquer.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				A G I R	



Activité 15

J'OBSERVE DES SITUATIONS DE COMMUNICATION

OBJECTIF

Que tu nommes, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as bien communiqué et une où tu as moins bien réussi.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien communiqué, je peux aussi prendre une situation que j'ai observée.

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai moins bien communiqué, je peux aussi prendre une situation que j'ai observée.



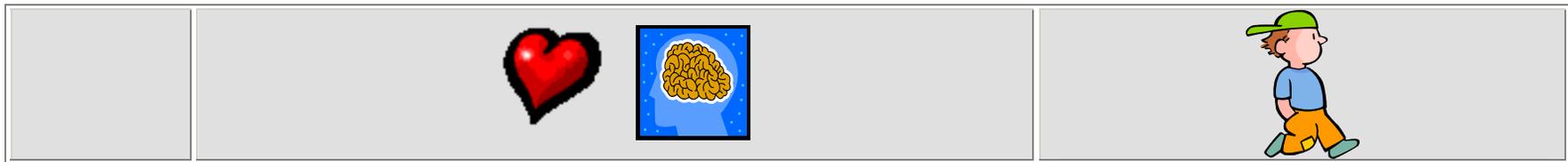
Si tu complètes la grille suite à une observation de quelqu'un, dans la partie comprendre, soit pensée automatique – pensée rationnelle – émotion et sensation, écris ce que tu crois que la personne pense et ressent.

La grille d'auto-observation – Activité 15

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien communiqué, je peux aussi prendre une situation que j'ai observée.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E				A G I R	



La grille d'auto-observation – Activité 15

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai moins bien communiqué, je peux aussi prendre une situation que j'ai observée

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				A G I R 	





Recette pour bien exprimer mon émotion

1) Je fais un **pas de recul**.



2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.



LES ÉMOTIONS DE BASE

La tristesse

La joie

Le dégoût

La peur



La colère

La colère



6) **J'identifie l'émotion** que je vis.

6) Je pense aux **différentes façons d'exprimer** mon émotion.



10) Je **choisis la meilleure façon**.

11) **J'exprime** mon émotion.



LES ÉMOTIONS DE BASE

La peur



La tristesse



La joie



La colère



Le dégoût



DÉFINITIONS DES ÉMOTIONS DE BASE

Tiré de Le Blanc et al.

COLÈRE

La colère est un état violent et passager qui résulte de la perception d'avoir été agressé ou offensé. Il s'agit d'un violent mécontentement qui peut se manifester par de l'agressivité.

LA TRISTESSE

La tristesse est un état de chagrin, de mélancolie. Il s'agit d'un état affectif à la fois pénible, douloureux et calme. Cet état est caractérisé par un envahissement de la conscience par une douleur, une insatisfaction ou par un malaise.

LE DÉGOÛT

Le dégoût est une répugnance, une répulsion ou une aversion provoquée par quelque chose ou quelqu'un.

LA PEUR

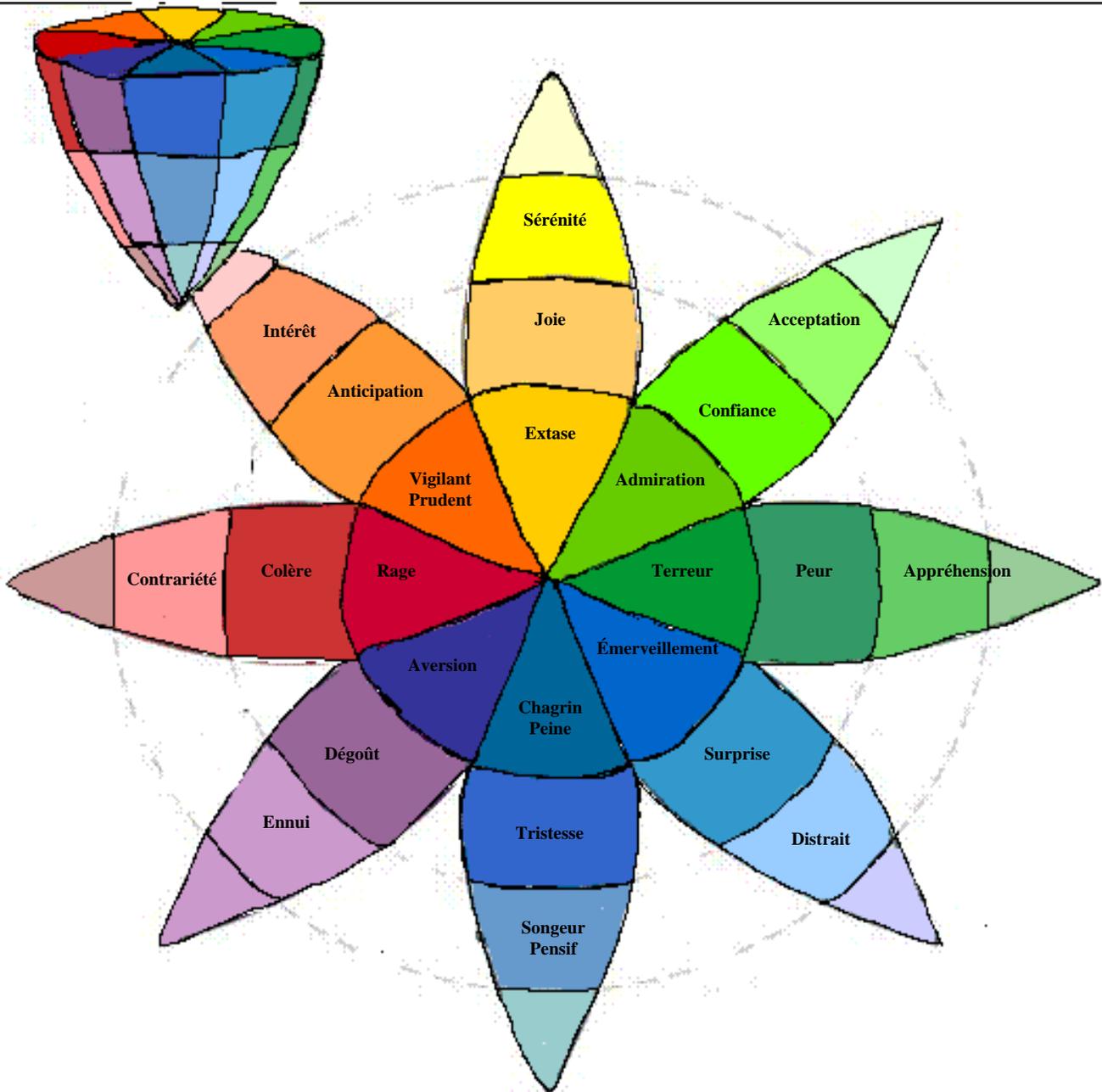
La peur est un état qui accompagne la prise de conscience d'un danger ou d'une menace, que l'une ou l'autre soit réelle ou imaginée. Dans une situation précise, la peur prend diverses formes de l'inquiétude à l'alarme, de la crainte à la frayeur.

LA JOIE

La joie est un état de satisfaction, limité dans le temps, qui est éprouvé par une personne dont une acquisition ou un désir est réalisé. Cet état se manifeste par de la gaieté et de la bonne humeur.

« FLEUR DES ÉMOTIONS »

Basé sur Ekman (1992)

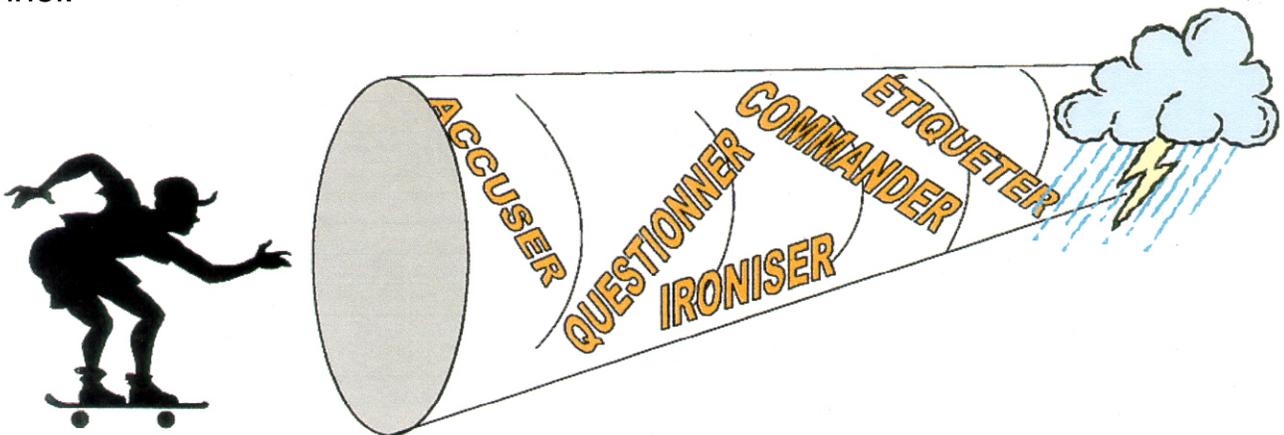


Présentation de la théorie sur les "5 pièges"

Dans la communication, nous tombons tous dans des « pièges de communication », même les adultes...
Surtout quand le contenu devient émotif...

Il est important de prendre conscience que nous sommes fragiles et que l'utilisation des « pièges » nous amène à entrer dans le « tunnel à conflit ».

Imaginez un tunnel qui débouche inévitablement sur un conflit... et toutes les conséquences désagréables qui en résultent. Il ne faut pas entrer dans ce tunnel.



TU

: Le TU mène au tunnel à conflit.

JE

: Le JE mène à j'exprime, j'écoute, JE suis bien.

Activité 17

J'IDENTIFIE MES SIGNAUX CORPORELS Cahier du participant

OBJECTIFS

Que tu identifies tes filtres de l'écoute.

Que tu nommes une situation, à l'aide de la grille d'auto-observation, où tu as bien identifié ton émotion et tes sensations.

Exercice # 1 : Identifie les signaux corporels que tu ressens à chaque émotion de base, pour t'aider tu as une banque possible de signes physiques.

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai bien reconnu mon émotion et mes sensations.

COLÈRE

LA TRISTESSE

LE DÉGOÛT

LA PEUR

LA JOIE

SENSATIONS POSSIBLES

Avoir l'estomac tendu

Froncer les sourcils

Trembler des bras et des jambes

Bouger constamment les pieds

Avoir de la difficulté à parler

S'écraser dans un fauteuil

Pleurer

Sourire

Marcher avec entrain

Avoir une boule dans la gorge

Avoir les mains moites

Rougir

Serrer les dents

Avoir le cœur qui bat très vite

Avoir la bouche ronde, les yeux grands ouverts

Avoir les yeux baissés

Serrer les poings

Regarder quelqu'un de haut

Éviter de regarder la personne dans les yeux

La grille d'auto-observation – Activité 17

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai bien identifié mon émotion et mes sensations.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

Activité 19

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI BIEN EXPRIMÉ MON ÉMOTION Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu nommes une situation à l'aide de la grille d'auto-observation où tu as bien exprimé ton émotion.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien exprimé mon émotion.

La grille d'auto-observation – Activité 19

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai bien exprimé mon émotion.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  			AGIR 		

Activité 21

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI MAL EXPRIMÉ MON ÉMOTION Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu nommes une situation à l'aide de la grille d'auto-observation où tu as moins bien exprimé ton émotion.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai mal exprimé mon émotion.

Exercice # 2 : J'identifie le piège du tunnel à conflit que j'ai utilisé dans ma situation.

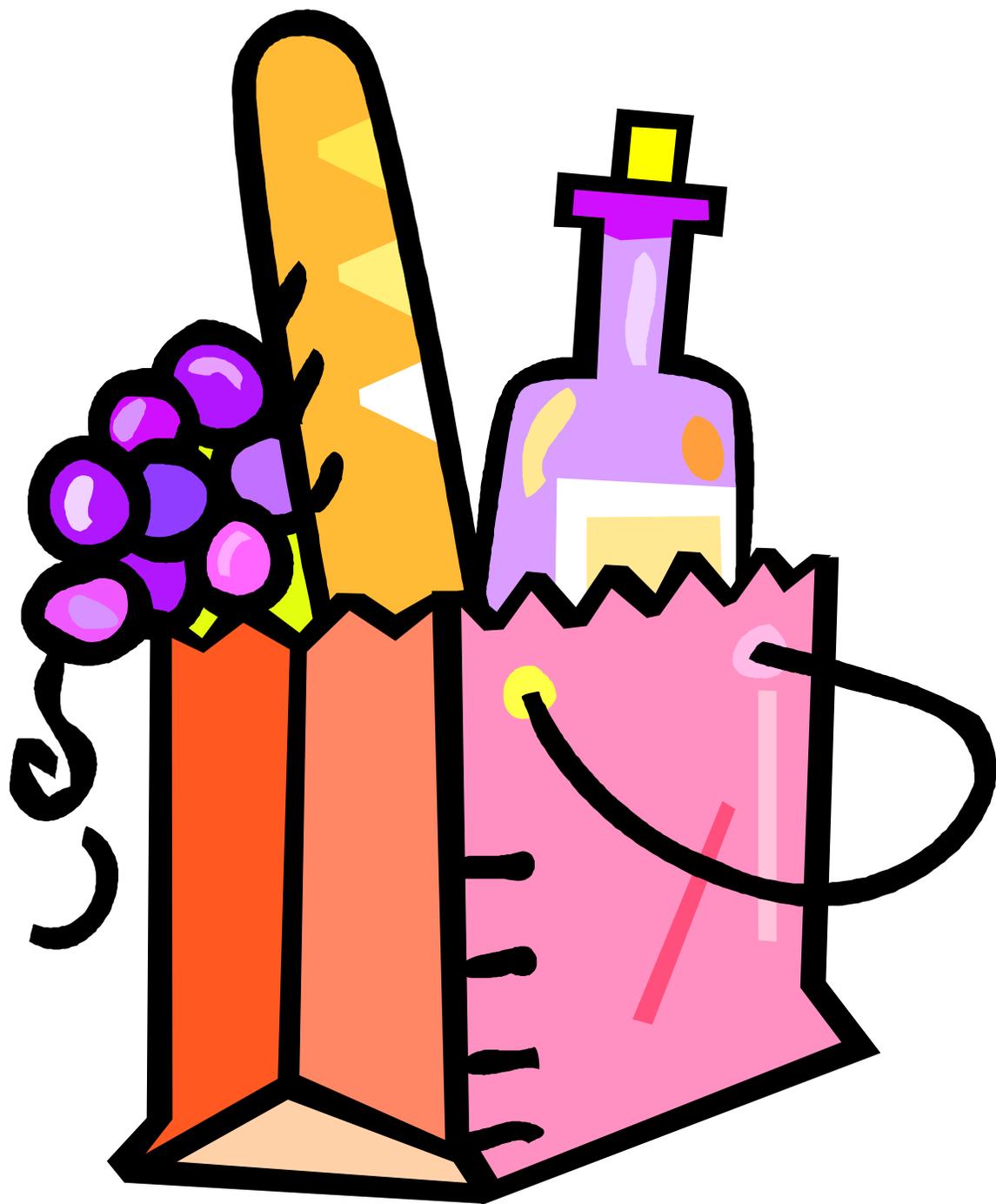
PIÈGE UTILISÉ :

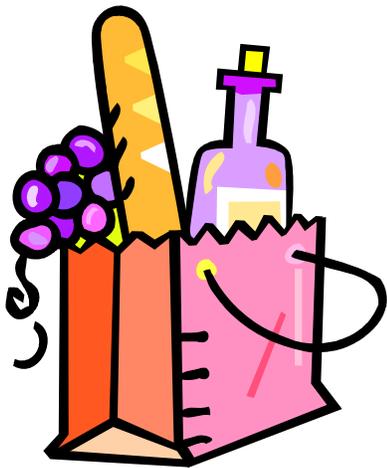
La grille d'auto-observation – Activité 21

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai mal exprimé mon émotion.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	





Recette pour bien exprimer mon besoin

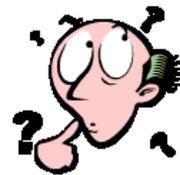


4) Je fais un **pas de recul**.



2) J'**identifie le besoin** que je ressens.

Survie
Appartenance
Pouvoir
Liberté
Plaisir



3) Je pense aux **différentes façons d'exprimer** mon besoin.



5) Je **choisis la meilleure façon**.



6) J'**exprime** mon besoin.

Mes besoins

« « Besoins physiologiques » »



Survie

Je mange
Je dors
Je bois
Je respire
Je me reproduis

« « Besoins psychologiques » »



Appartenance (Amour) (Reconnaissance)

Mes parents m'aiment
J'ai des amis
Je fais partie d'un groupe

Pouvoir



Je suis écouté
Ce que je dis est respecté et j'ai de l'influence sur mon environnement
Je suis bon dans ce que je fais



Liberté

Je choisis de faire certaines choses
Je me donne des permissions
Je fais les activités que je veux

Plaisir



Je m'amuse
Je ris
J'apprends en m'amusant

Activité 24

J'IDENTIFIE DEUX SITUATIONS OÙ J'AI EXPRIMÉ UN BESOIN

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies, à l'aide de la grille d'auto-observation, deux situations où tu as exprimé un besoin.

Exercice # 1 : J'identifie deux situations où j'ai exprimé un besoin. Je complète une grille d'auto-observation en lien avec chacune. J'écris quel besoin j'exprimais.

Auto-observation # 1 : Le besoin : _____

Auto-observation # 2 : Le besoin : _____

La grille d'auto-observation – Activité 24

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai exprimé mon besoin.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR	



La grille d'auto-observation – Activité 24

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai exprimé mon besoin.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR	



Activité 26

RÉFLEXION SUR MES BESOINS

Cahier du participant

OBJECTIF

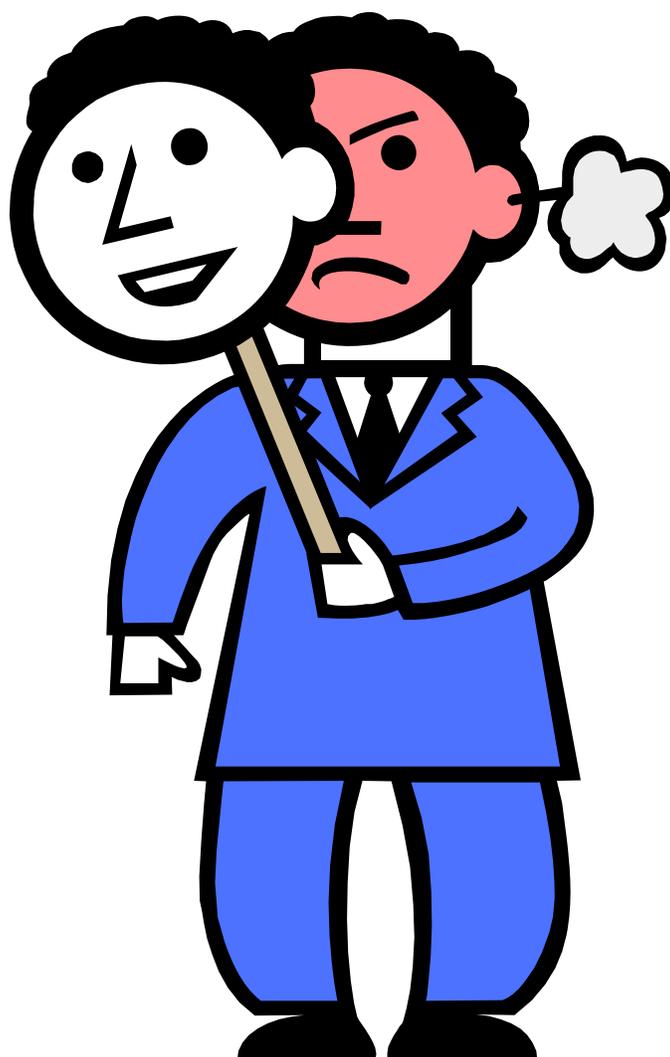
Que tu prennes conscience que tes besoins influencent ton comportement.

Raconte une fois où tu as eu des conflits, des frustrations, des émotions désagréables car tu n'avais pas pu répondre à un de tes besoins.

Selon toi, les motifs de ton placement – signalement – tes difficultés, peuvent-ils être reliés à un des besoins, si oui lequel?

Quel besoin psychologique as-tu le plus de facilité à exprimer? Pourquoi?

Quel besoin psychologique as-tu le plus de difficulté à exprimer? Pourquoi?





Recette pour réguler ma colère

1) Je fais un **pas de recul**.



2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.



7) **J'identifie que je suis en colère**.

7) **J'applique le moyen d'autorégulation** prévu pour me calmer.



6) Je **cherche la cause ou la raison** de ma colère.

7) Je **choisis la meilleure façon**.



8) **J'exprime** ma colère.

Activité 29

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI EXPRIMÉ MA COLÈRE

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as exprimé ta colère.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai exprimé ma colère.

La grille d'auto-observation – Activité 29

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai exprimé ma colère.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

Activité 31

J'IDENTIFIE DEUX SÉQUENCES DE COLÈRE

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies deux séquences de colère que tu as vécues.

Exercice # 1 : J'identifie deux séquences de colère que j'ai vécues et pour lesquelles je nomme si j'avais une auto-instruction positive ou négative.

DÉCLENCHEUR  COMPORTEMENT  CONSÉQUENCE

Situation 1 : (déclencheur externe ou interne)		
--	--	--

Auto-instructions positives ou négatives : _____

Situation 2 : (déclencheur externe ou interne)		
--	--	--

Auto-instructions positives ou négatives : _____

Activité 33

J'IDENTIFIE MES SIGNES DE COLÈRE

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies tes signes de colère.

Exercice # 1 : J'identifie mes signes de colère.

Pour chaque catégorie d'indices, encerle ceux qui te rejoignent le plus et écris les signes que tu as, mais qui ne sont pas dans la liste.

Sensations (corporelles)

Raideur au cou – absence de salive dans la bouche – mains moites ou tremblantes – sudation – larmes aux yeux – rougir – serrer les poings – froncer les sourcils – avoir de la difficulté à parler

Mes sensations de colère :

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comportements

Crier – répliquer – engueuler – claquer des portes - lancer des objets – s'isoler – se taire

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Pensées

Présences de **scénarios** agressifs

Insulte – humiliation – intimidation – agression sur la personne – perceptions d'hostilité de la part d'autrui (qu'ils sont en colère envers toi)

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Émotions

Pessimisme – impatience – irritabilité – méfiance – ressentiment – hostilité – agressivité – peur – tristesse

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Activité 35

J'IDENTIFIE MES MOYENS D'AUTORÉGULATION

Cahier du participant

OBJECTIFS

Que tu nommes tes moyens d'autorégulation.

Que tu identifies, à l'aide de la grille d'auto-observations, deux situations où tu as utilisé ou non tes moyens.

Exercice # 1 : J'identifie mes moyens d'autorégulation.

Exemples de moyens :

- ☞ Prendre un pas de recul
- ☞ Une image ou le rappel d'une situation positive
- ☞ Prendre de grandes respirations
- ☞ Le compte à rebours (exemple compter dans tête de 20 à 0)
- ☞ Fermer les yeux

Mes moyens **à l'unité** :

Mes moyens **dans mon milieu de vie** :

Exercice # 2 : J'identifie deux situations une où j'ai utilisé un moyen d'autorégulation et l'autre où je n'ai pas réussi.

La grille d'auto-observation – Activité 35

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai RÉUSSI à utiliser un moyen d'autorégulation.

Mon moyen est : _____

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR 	

La grille d'auto-observation – Activité 35

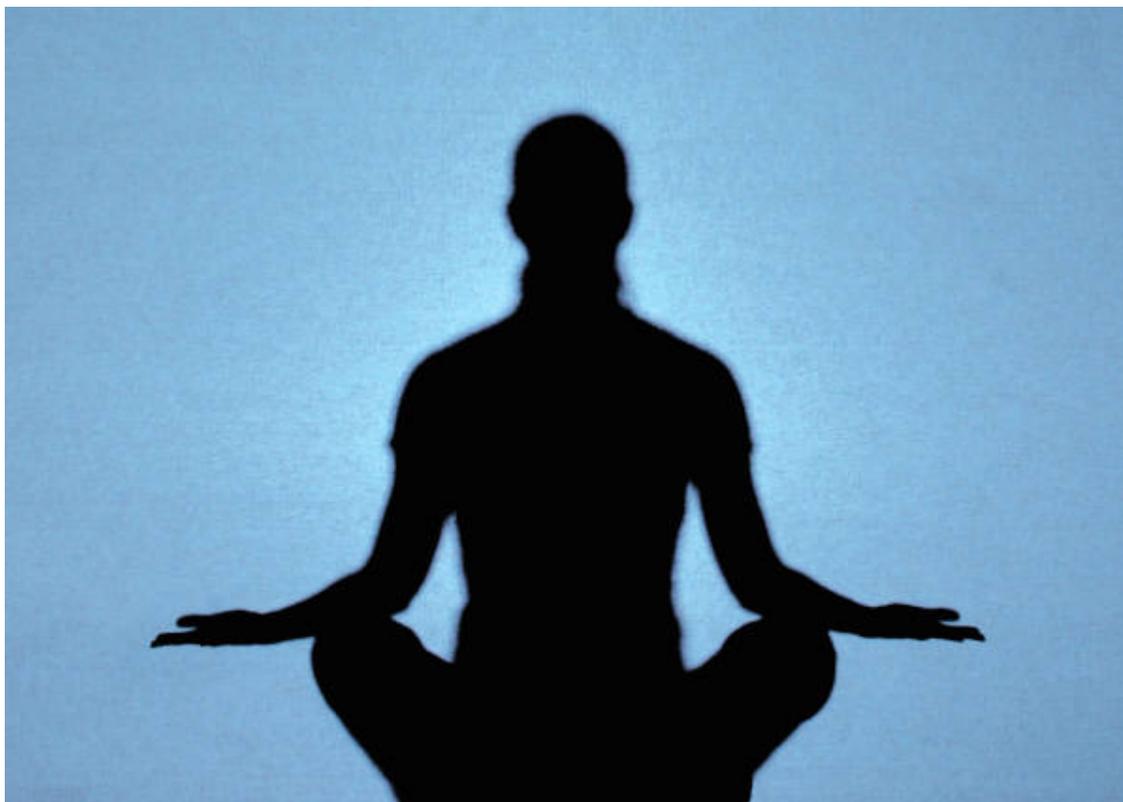
Nom : _____ Date : _____

Exercice # 2 : J'identifie une situation où je n'ai pas RÉUSSI à utiliser un moyen d'autorégulation.

Mon moyen est : _____

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	COMPRENDRE  				AGIR 	

Partie 8 - La gestion du stress





Recette pour gérer mon stress

1) Je fais un **pas de recul**.



2) Je me concentre sur mes **sensations physiques**.



3) **J'identifie** que **je suis stressé**.

5) **J'applique le moyen prévu** pour faire baisser mon stress.



6) Je **cherche la source ou la raison** de mon stress.

7) Je **me concentre sur l'activité** que je dois faire.



8) **Je parle de mon stress** à la bonne personne et au bon moment.

Activité 38

MES SOURCES DE STRESS

Cahier du participant

OBJECTIFS

Que tu identifies TES sources de stress.

Que tu nommes, à l'aide de la grille d'auto-observation, une situation où tu as vécu du stress.

Exercice # 1 : Identifie TES sources de stress.

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai vécu du stress.

Exercice # 1 : Identifie TES sources de stress; pour t'aider il y a une liste à la page 55.

Le stress positif, le « bon stress »; il me met en état d'agir, il peut m'aider à voir clair, à avancer dans la vie, à me développer, à m'adapter.

Donne des exemples de stress positifs, de **bons stress POUR TOI** :

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

Le stress négatif, le « mauvais stress »; il me paralyse, il prend mon énergie inutilement, me déséquilibre, me fait perdre mes moyens et du temps.

Donne des exemples de stress négatifs, de **mauvais stress POUR TOI** :

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

« Tout changement peut vous causer du stress, même les événements heureux. Ce n'est pas seulement le changement ou l'événement qui compte, mais aussi votre réaction au changement. Les sources de stress peuvent être différentes d'une personne à l'autre. »

Des sources de stress **potentiellement positives**;

- ☞ La fin d'un placement
- ☞ L'octroi d'une reconnaissance ou d'un privilège
- ☞ Un examen à l'école
- ☞ Le retour d'un parent ou d'un ami
- ☞ Un ami qui te demande de l'accompagner à une fête
- ☞ La participation à une compétition sportive
- ☞ L'annonce d'une bonne nouvelle
- ☞ L'idée d'aller voir un spectacle
- ☞ La manifestation d'affection
- ☞ La reconnaissance d'une erreur
- ☞ L'arrivée des vacances
- ☞ Prendre la parole devant un groupe

Des sources de stress **potentiellement négatives**;

- ☞ La maladie d'un parent ou d'un ami
- ☞ Des exigences auxquelles je ne sais pas comment répondre
- ☞ Un accident
- ☞ La chicane entre les parents
- ☞ Le divorce de mes parents
- ☞ La perte d'un ami
- ☞ Des difficultés financières
- ☞ Un déménagement, un changement d'école
- ☞ Des menaces, de l'intimidation
- ☞ La pression des amis pour commettre un délit
- ☞ L'obligation de garder un secret
- ☞ Une comparution au tribunal
- ☞ Un problème réel ou imaginé

La grille d'auto-observation – Activité 38

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 2 : J'identifie une situation où j'ai vécu du stress.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

Activité 41

J'IDENTIFIE MES INDICES DE STRESS

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies TES INDICES de stress.

Exercice # 1 : Identifie TES sources de stress.

MES Indices corporels

_____	_____
_____	_____
_____	_____

MES indices comportementaux

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mes indices cognitifs

_____	_____
_____	_____
_____	_____

MES indices émotifs

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Activité 43

MES MOYENS POUR GÉRER MON STRESS

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu identifies TES moyens pour gérer ton stress.

Exercice # 1 : Identifie TES moyens pour gérer ton stress.

Tes moyens spontanés pour gérer ton stress = moyens que tu prends sur-le-champ, au moment où le stress arrive :

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

Tes moyens planifiés pour gérer ton stress = moyens que tu prends au quotidien ou quand tu sais qu'une situation stressante va arriver :

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____





Recette pour résoudre un problème

ÉTAPE 1 : Je prends un pas de recul.

ÉTAPE 2 : J'identifie quel est le problème.



ÉTAPE 3 : Je me fais une banque de solutions

ÉTAPE 4 : J'évalue chaque solution.



ÉTAPE 5 : J'applique la solution choisie

ÉTAPE 6 : J'évalue le résultat.



DÉMÊLE

(Les critères)

D	DANGEROUSITÉ
É	ÉQUITÉ
MÊ	MES ÉMOTIONS
LE	LES ÉMOTIONS DES AUTRES

LA SOLUTION CHOISIE VA-T-ELLE RÉSOUDRE MON PROBLÈME?

Activité 46

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI RÉSOLU UN PROBLÈME

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu nommes, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as résolu un problème.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai résolu un problème.

La grille d'auto-observation – Activité 46

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai résolu un problème.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  				AGIR 	

Activité 48

C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS? (VERSIONS I ET II)

Cahier du participant

OBJECTIF

Te faire pratiquer à identifier le problème et à te faire une banque de solutions.

Exercice # 1 : **ACTIVITÉ : C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS?** Versions I et II aux pages suivantes.

TON devoir tu le fais seul.

Exercice # 2 : Identifie deux problèmes que tu as vécus et fais-toi une banque de solutions pour chacune.

Situation 1

Samuel trouve un porte-monnaie avec de l'argent (100 \$). Il a le permis de conduire (donc l'adresse) et plusieurs autres cartes du propriétaire.

Quel est le problème de Samuel?

Quelles pourraient être ses solutions?

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Situation 2

Catherine aimerait aller au cinéma, mais elle croit ne pas avoir assez d'argent.

Quel est le problème de Catherine?

Quelles pourraient être ses solutions?

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Situation 3

La blonde de Karim aimerait faire une activité avec lui, mais il aimerait mieux aller au basketball avec ses chums.

Quel est le problème de la blonde de Karim?

Quelles pourraient être ses solutions?

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Situation 4

Tu organises une équipe de 4 contre 4 pour un gros tournoi au volleyball de plage. Tu veux gagner. Ton meilleur ami te demande pour jouer, mais il n'est pas bon.

Quel est le problème?

Quelles pourraient être tes solutions?

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Exercice # 2 : Identifie deux problèmes que tu as vécus et fais-toi une banque de solutions pour chacun.

Problème 1

Quel est le problème?

Quelles pourraient être tes solutions?

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Problème 2

Quel est le problème?

Quelles pourraient être tes solutions?

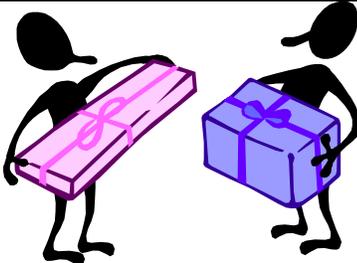
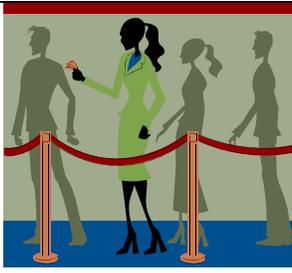
5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Voici une banque de solutions possibles

 <p>Demander</p>	 <p>Éviter</p>
 <p>Échanger</p>	 <p>Écouter</p>
 <p>Donner</p>	 <p>Blaguer</p>
 <p>S'excuser</p>	 <p>Donner son tour</p>
 <p>Attendre</p>	 <p>Écrire</p>



Négocier



Demander un délai



Ignorer



Demander de l'aide



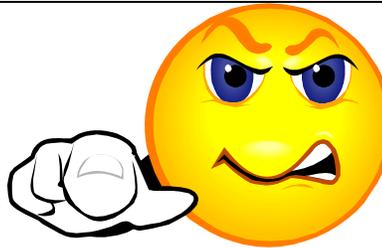
Partager



S'expliquer



Se battre



Insulter



Menacer



Tirer au sort



Abandonner



Remplacer



Réparer

Activité 50

C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS? (VERSION III)

Cahier du participant

OBJECTIF

Te faire pratiquer à évaluer tes solutions.

Exercice # 1 : ACTIVITÉ : *C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS?*
VERSION III (deux pages suivantes).

TON devoir tu le fais seul.

Exercice # 2 : Évaluer mes solutions identifiées à l'activité 48.

**Exercice # 1 : ACTIVITÉ : C'EST QUOI LE PROBLÈME... QU'EST-CE QUE JE FAIS?
VERSION III**

Exercice :

Reprends chacune de tes solutions identifiées à l'exercice 1 de l'activité 48.

Évalue chacune d'elle avec DÉMÊLE (tu as le modèle à la page suivante).

Inscris celles que tu as choisies.

SOLUTIONS CHOISIES

Situation 1 : _____

Situation 2 : _____

Situation 3 : _____

Situation 4 : _____

Exercice # 2 : Évaluer mes solutions de l'activité 48.

Exercice :

Reprends chacune de tes solutions identifiées à l'exercice 2 de l'activité 48.

Évalue chacune d'elle avec DÉMÊLE (tu as le modèle à la page suivante).

Inscris celles que tu as choisies.

SOLUTIONS CHOISIES

Problème 1 : _____

Problème 2 : _____

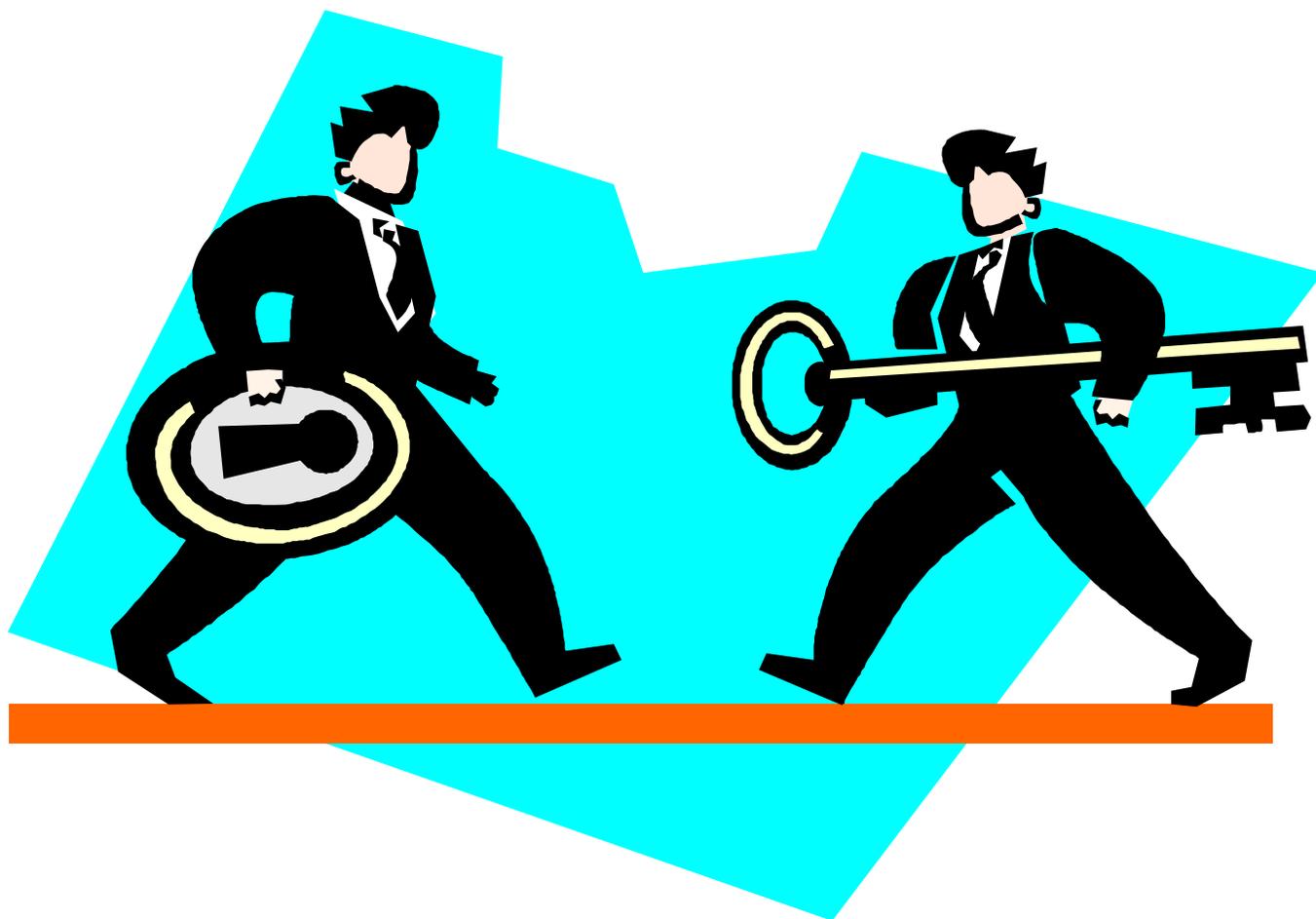
DÉMÊLE

(Les critères)

D	DANGEROUSITÉ
É	ÉQUITÉ
MÊ	MES ÉMOTIONS
LE	LES ÉMOTIONS DES AUTRES

LA SOLUTION CHOISIE VA-T-ELLE RÉSOUDRE MON PROBLÈME?

Partie 10 - La résolution de conflits



Recette pour résoudre un conflit



8. Je prends un pas de recul



9. J'identifie que je vis un conflit



10. Je me pose les questions suivantes :

- ✓ Est-ce que mes buts sont importants ?
- ✓ Est-ce que je désire entretenir une bonne relation avec l'autre personne ?
- ✓ Est-ce que j'ai le temps de négocier ?
- ✓ Est-ce que je contrôle mes émotions ? Est-ce que l'autre personne les contrôle ?



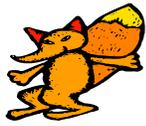
11. Je choisis ma stratégie



JE NÉGOCIE

NON



 Retrait	Relation peu importante But peu important
 Bataille	Relation peu importante But très important
 Souplesse	Relation très importante But peu important
 Compromis	Relation moyenne But moyen



J'évalue le résultat.



OUI

Relation très importante
But très important
Négociation



12. J'exprime mon point de vue et j'écoute celui de l'autre.



13. Nous cherchons ensemble des solutions pour régler notre conflit.



14. Nous choisissons ensemble une solution.



Le choix de la stratégie se fait selon 2 facteurs

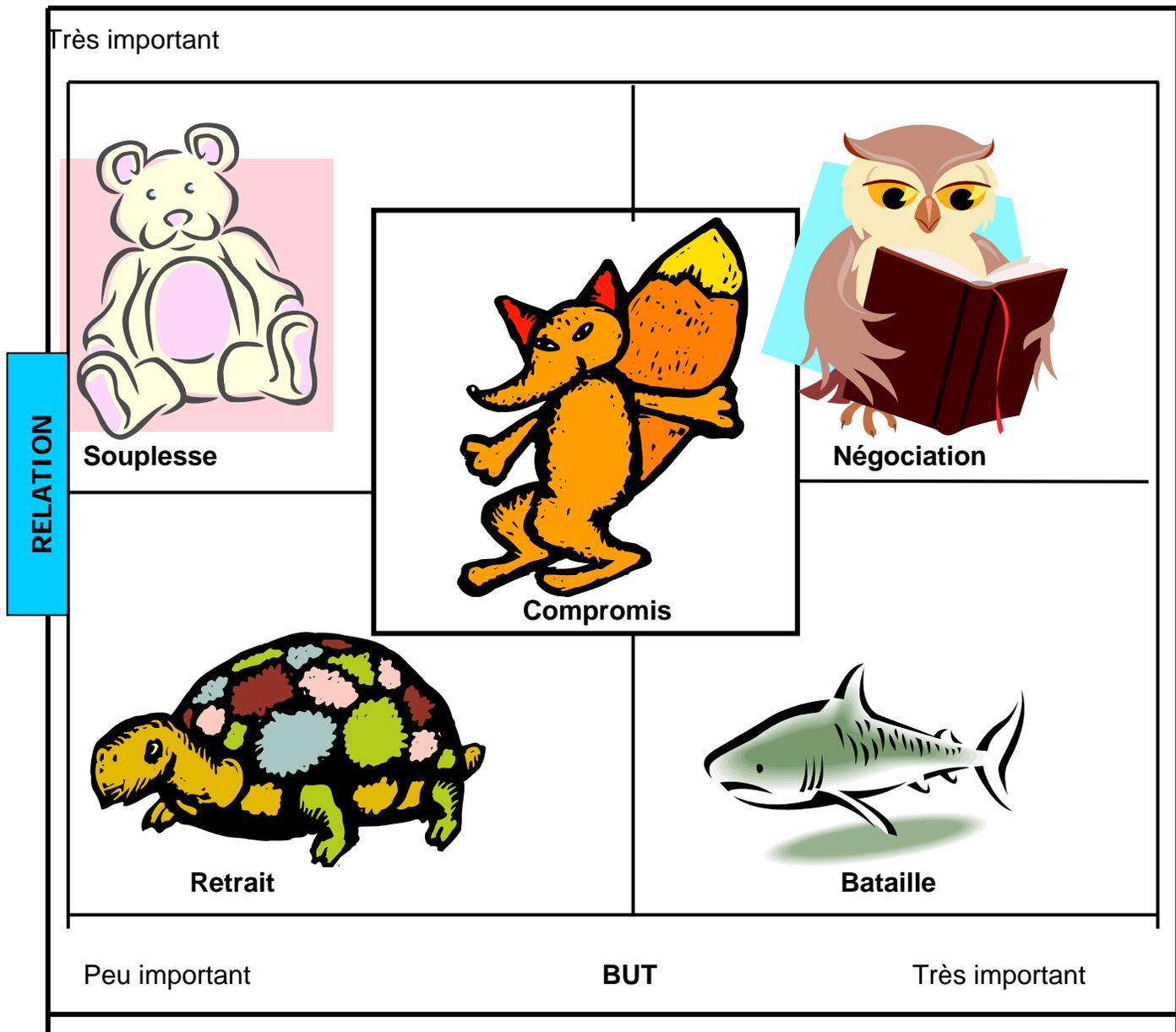
3 - L'importance de mon besoin ou de mon but à atteindre.

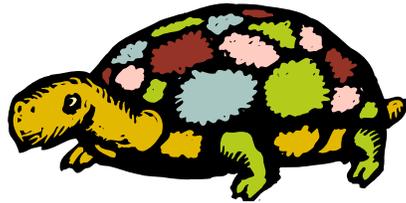


4 - L'importance de la relation avec l'autre personne impliquée.

À partir de ces deux facteurs, cinq stratégies de base peuvent être définies : le retrait, la bataille, la souplesse, le compromis et la négociation.

Figure 1 : Stratégies à utiliser selon l'importance de nos buts et de la relation.

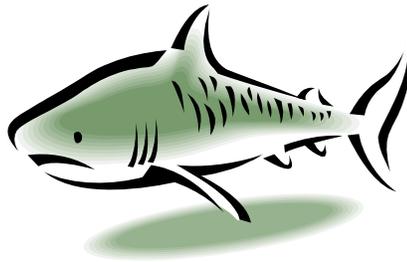




Le retrait (la tortue)

Agir comme une tortue, c'est se retirer d'une situation conflictuelle ou la fuir ou tout simplement ignorer la provocation. On agit ainsi lorsque nos droits ou la relation ne sont pas importants pour nous. Se retirer d'un conflit lorsqu'on n'est pas capable de contrôler ses émotions et le régler plus tard lorsqu'on est calmé peut être une bonne stratégie à adopter. De même, éviter une personne inconnue hostile peut être la meilleure chose à faire; cette stratégie est appropriée dans toutes les situations où l'on a plus à perdre qu'à gagner à tenter de résoudre le conflit, par exemple, lorsque l'autre personne impliquée est très agressive.

Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none"> • On ne perd pas de temps • On ne s'attire pas de coups • On n'envenime pas le conflit • L'agressivité peut disparaître d'elle-même 	<ul style="list-style-type: none"> • On ne règle pas le problème • On est perdant • On se fait prendre pour une poule mouillée



La bataille (le requin)

Les requins tentent de dominer leurs opposants en les forçant à accepter leurs points de vue. Ils veulent à tout prix atteindre leurs buts personnels et feraient tout ce qui est possible pour y arriver, même si ça blesse l'autre personne. Le but c'est de gagner, la relation avec l'autre personne importe peu. Cette stratégie n'est pas appropriée aux situations où l'on a à interagir souvent avec l'autre personne.

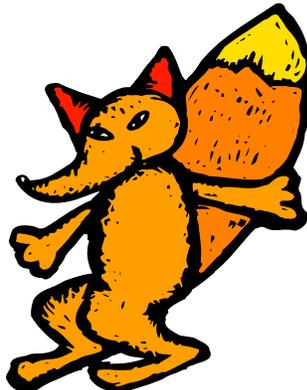
Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none"> • On peut gagner son point 	<ul style="list-style-type: none"> • On peut devenir anxieux • On peut provoquer de l'agressivité et de la violence • On peut donner naissance à de la rancune • On peut briser une amitié • On n'est pas assuré de régler le problème



La souplesse (l'ourson)

Quand on agit comme un ourson, on renonce à ses propres objectifs afin d'entretenir une bonne relation avec la personne. Cette stratégie est appropriée quand nos buts ne sont pas importants et qu'ils le sont pour l'autre personne, et que la relation avec l'autre personne nous tient à cœur. Quand on adopte cette stratégie, il importe de le faire avec bonne humeur, sans rechigner et de ne pas nourrir de rancune en disant, par exemple : « C'est toujours toi qui gagne ».

Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none"> • Peut améliorer la relation avec l'autre personne • Peut aider l'autre personne 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut causer de la rancœur si elle est utilisée lorsque nos buts sont importants



Le compromis (le renard)

On fait un compromis quand on renonce à une partie de ses buts et qu'on sacrifie un peu la relation afin d'atteindre un accord. On fait un compromis quand les buts sont importants pour les deux personnes (quand chacun veut gagner son point). On se rencontre au milieu où on tire à pile ou face en laissant le hasard jouer. Cette stratégie peut être appropriée lorsqu'on n'a pas le temps de négocier ou que la négociation a échoué.

Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none"> • Chacun des partis sort un peu gagnant • Ça prend moins de temps que la négociation • C'est approprié lorsqu'on ne connaît pas très bien la personne 	<ul style="list-style-type: none"> • On n'est pas pleinement satisfait de la solution trouvée • Si le compromis est trop vite trouvé, on peut s'apercevoir plus tard que ce n'est pas une solution satisfaisante



La négociation (le hibou)

On utilise la négociation quand on veut s'assurer que les deux parties vont atteindre leurs buts et que la relation en sortira intacte ou presque. L'accord doit satisfaire les deux parties et permettre de diminuer les tensions. Pour arriver à cet accord, les parties ont recours à la discussion où chacun expose son point de vue et cherche une solution commune au conflit. Les négociations peuvent dégénérer en bataille si le temps est mal choisi et que l'une des parties s'entête, si on n'a pas les habiletés nécessaires ou si les personnes impliquées ne contrôlent pas leurs émotions (surtout la tristesse et la colère). La négociation est efficace dans les situations où le point en litige est concret, simple et qu'une solution immédiate peut être trouvée et surtout lorsqu'on dispose du temps nécessaire pour régler le conflit.

Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none">• On peut améliorer la relation avec la personne• Les deux parties sortent gagnantes• On peut mieux se connaître et mieux connaître l'autre personne	<ul style="list-style-type: none">• On doit prendre le temps de discuter• Peut dégénérer en bataille si l'une des parties ne contrôle pas ses émotions.

Dans la plupart des conflits, les deux solutions les plus efficaces sont la NÉGOCIATION et la SOUPLESSE parce que nous avons presque toujours besoin d'entretenir de bonnes relations avec ceux qui nous entourent. Quand nos buts sont importants, nous utiliserons la négociation, quand ils le sont moins, nous aurons recours à la souplesse.

Activité 54

J'OBSERVE UNE SITUATION OÙ J'AI EU UN CONFLIT

OBJECTIF

Que tu nommes, avec la grille d'auto-observation, une situation où tu as eu un conflit.

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai eu un conflit.

Exercice # 2 : J'identifie quelle stratégie j'ai utilisée.

La grille d'auto-observation – Activité 54

Nom : _____ Date : _____

Exercice # 1 : J'identifie une situation où j'ai résolu un problème.

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉE RATIONNELLE	ÉMOTION	SENSATION	COMPORTEMENT	CONSÉQUENCE
Je décris une situation positive ou négative que j'ai vécue	La première pensée qui me vient; elle est non réfléchie	La deuxième pensée qui me vient	Les émotions que je vis pendant la situation	La réaction de mon corps pendant la situation	Mon comportement qui découle de la situation	Le résultat positif ou négatif qui suit le comportement
VOIR 	C O M P R E N D R E  			A G I R 		

Exercice # 2 : Quelles stratégies as-tu utilisées selon toi : _____

Activité 56

MES STRATÉGIES PRÉFÉRÉES

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu prennes conscience de tes stratégies au quotidien.

Mes stratégies préférées

(Évaluation personnelle)

Directives

Les maximes et les proverbes suivants illustrent différentes stratégies utilisées pour résoudre des conflits. Lis-les attentivement. Indique pour chacun d'eux dans quelle mesure il correspond à tes réactions ou à tes opinions en utilisant l'échelle ci-dessous.

4	Je réagis ou je pense TOUJOURS de cette façon.
3	Je réagis ou je pense SOUVENT de cette façon.
2	Je réagis ou je pense PARFOIS de cette façon.
1	Je réagis ou je pense RAREMENT de cette façon.
0	Je ne réagis ou je ne pense JAMAIS de cette façon.

36. C'est plus facile d'éviter une querelle que d'essayer de s'en sortir.	
37. Lors d'un conflit, chacune des personnes doit faire la moitié du chemin.	
38. Les mots doux gagnent les cœurs durs.	
39. Œil pour œil, dent pour dent.	
40. Viens maintenant, il faut se parler.	
41. Lorsque deux personnes se disputent, la première qui se tait est la plus sage.	
42. La raison du plus fort est toujours la meilleure.	
43. Les mots doux aplanissent les difficultés.	

44. Vaut mieux peu que pas du tout.	
45. La vérité sur les faits non sur l'opinion de la majorité.	
46. Ne remets pas à demain ce que tu peux régler aujourd'hui.	
47. Il n'y a pas cinquante manières de combattre, il n'y en a qu'une, c'est d'être vainqueur.	
48. Contre la force, rien ne résiste.	
49. Un partage équitable évite les chicanes.	
50. Les querelles ne dureraient pas si longtemps si le tort n'était que d'un seul côté.	
51. Restez éloignés des personnes qui ne sont pas d'accord avec vous, si vous voulez vous éviter des ennuis.	
52. Les batailles sont gagnées par ceux qui croient en la victoire.	
53. Les mots gentils ne coûtent pas cher et sont plus efficaces.	
54. Je lui vaudrai ça. Je lui rendrai la pareille.	
55. Seules les personnes qui veulent abandonner leur monopole de la vérité peuvent profiter de la vérité des autres.	
56. Évitez les personnes querelleuses si vous ne voulez pas avoir d'ennuis.	
57. Lors d'une chicane, on peut toujours trouver un juste milieu.	
58. Les mots tendres assurent l'harmonie entre deux personnes.	
59. Les bons comptes font les bons amis.	
60. Pile ou face.	
61. La meilleure façon de résoudre un conflit, c'est de l'éviter.	
62. Vaut mieux plier que de risquer de rompre une amitié qui nous tient à cœur.	
63. La gentillesse peut triompher de la colère.	

64. Obtenir une partie de ce qu'on veut est mieux que ne rien obtenir du tout.	
65. L'honnêteté, la franchise et la confiance peuvent déplacer des montagnes.	
66. Rien ne vaut le coup d'une bataille.	
67. Il y a deux sortes de personnes dans la vie : les gagnants et les perdants.	
68. Quand quelqu'un te frappe une joue, présente-lui l'autre joue.	
69. Il faut mettre de l'eau dans son vin.	
70. Toute discussion porte fruit.	

Compilation

4. Entre les points donnés à chacun des numéros dans la colonne appropriée.
5. Fais le total des points de chacune des colonnes.
6. Plus le total des points est élevé, plus tu as tendance à utiliser cette stratégie lors de conflits.

RETRAIT (tortue)		BATAILLE (requin)		SOUPLESSE (ourson)		COMPROMIS (renard)		NÉGOCIATION (hibou)	
1		4		3		2		5	
6		7		8		9		10	
16		12		18		14		11	
21		13		23		22		15	
26		17		27		25		20	
31		19		28		29		24	
33		32		30		34		35	
TOTAL :		TOTAL :		TOTAL :		TOTAL :		TOTAL :	

Activité 58

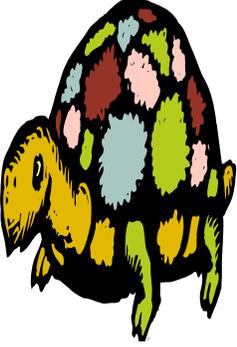
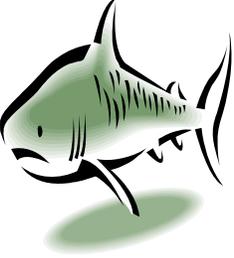
Quelles sont mes stratégies

Cahier du participant

OBJECTIF

Que tu prennes conscience de tes stratégies au quotidien.

Exercice : Complète chacune des parties

	<p>LE RETRAIT</p> <p>J'agis comme une tortue lors d'un conflit, lorsque je me retire, lorsque je fuis ou lorsque j'ignore tout simplement la provocation.</p> <p>Quand utiliser cette stratégie? _____</p> <p>_____</p> <p>Avantages : _____</p> <p>_____</p> <p>Désavantages : _____</p> <p>_____</p>
	<p>LA BATAILLE</p> <p>J'agis comme un requin lorsque j'essaie de forcer l'autre personne à accepter mon point de vue.</p> <p>Quand utiliser cette stratégie? _____</p> <p>_____</p> <p>Avantages : _____</p> <p>_____</p> <p>Désavantages : _____</p> <p>_____</p>



LA SOUPLESSE

Quand j'agis avec souplesse, je renonce à mes propres buts afin d'entretenir une bonne relation avec la personne.

Quand utiliser cette stratégie? _____

Avantages : _____

Désavantages : _____



LE COMPROMIS

Je fais un compromis quand je renonce à une partie de mes buts afin d'atteindre un accord. Nous nous rencontrons au milieu, nous tirons à pile ou face, ou nous laissons le hasard jouer.

Quand utiliser cette stratégie? _____

Avantages : _____

Désavantages : _____



LA NÉGOCIATION

Je négocie quand j'ai recours à la discussion où chacun expose son point de vue et cherche une solution commune au conflit.

Quand utiliser cette stratégie? _____

Avantages : _____

Désavantages : _____